El lenguaje del adiós

diario personal

Tras los éxitos editoriales de *Ya no seas codependiente*, *Más allá de la codependencia* y Guía de los doce pasos para codependientes, en 1996 el sello PROMEXA publicó una obra más de la afamada autora Melody Beattie. Se trataba del libro *El lenguaje del adiós. Meditaciones para la recuperación diaria*, libro que ha buscado en todo momento apoyar al lector en su proceso de recuperación y cuidado de sí mismo.

Ahora, después de casi 10 años, Grupo Editorial Patria lanza al mercado una versión retrabajada de aquella obra. Con una nueva traducción, un nuevo enfoque y, sobre todo, con nuevos espacios para reflexionar a partir de oraciones, pensamientos y actitudes del transcurrir diario.

Han sido muchos los lectores que han solicitado este complemento, esta área para hacer anotaciones en torno a las reflexiones propuestas por la autora, por lo que esta versión de El lenguaje del adiós se presenta como un libro de trabajo, cuaderno de notas o diario personal que le permitirá al lector escribir en él la sensación más profunda, la pena meditada, el dejar ir de ese día. Quien conoce las propuestas de superación, recuperación y entrega que nos ha brindado Melody Beattie con anterioridad sabrá valorar este nuevo espacio.

nueva IMAGEN colectivo editorial

www.nueva-imagen.mx



Melody Beattie

El lenguaje del adiós

diario personal



Un libro Hazelden

nueva IMAGEN colectivo editorial

EL LENGUAJE DEL ADIÓS

Melody Beattie

Primera Publicación Junio 1990

ISBN: 968-39-1014-9

Título original de la obra:
The language of letting go

Traducción: Angela Toledo
Diseño de portada: Eduardo Kelerstein
Tipografía: Editorial Patria, S.A. de C.V., Ismael Torres Edición: Ma. Eugenia Carrillo

bajo el sello de Nueva Imagen
Renacimiento 180, Colonia San Juan Tlihuaca, Delegación Azcapotzalco, C.P. 02400, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial
Registro núm. 43

Impreso en México
Printed in Mexico

Primera edición: 1996
Sexta reimpresión: 2000
Séptima reimpresión: 2001

Nota del editor: Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y los Doce Pasos de Al-Anon se reimprimen con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir los Doce Pasos de AA y Al-Anon no significa que AA haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es un programa de recuperación del alcoholismo. El uso de los Doce Pasos en relación con programas que siguen el patrón de AA pero que abordan otros problemas no implica lo contrario

DEDICACIÓN

Por su ayuda para escribir este libro, reconozco y agradezco a Rebecca Post, mi editora en Hazelden. Este libro está dedicado a

Dios

Los lectores de *Ya no seas más codependiente* y *Más allá de la codependencia* y mi amigo, Louie.

INTRODUCCIÓN

Este es un libro de meditaciones. Está diseñado para ayudarte a pasar unos momentos cada día recordando lo que sabes.

He tocado los principios de *Ya no seas más codependiente* y *Más allá de la codependencia.* También he incluido algunos nuevos pensamientos e ideas.

Es un libro para ayudarte a sentirte bien y asistirte en el proceso de autocuidado y recuperación.

Gracias por el apoyo, los ánimos y el éxito que me has brindado. Espero haberte dado un regalo a cambio también.

Melody

Enero



El Año Nuevo Enero 1

Fija tus metas de Año Nuevo. Escarba dentro de ti y descubre lo que te gustaría que pasara en este año en tu vida. Esto te ayudará a hacer tu parte. Es una afirmación de que estás interesado en vivir plenamente la vida en este año que apenas empieza.

Las metas nos fijan una dirección. Ponen en juego una fuerza poderosa a un nivel universal, consciente y subconsciente.

Las metas le dan dirección a nuestra vida.
¿Qué te gustaría que ocurriera este año en tu vida?, ¿Qué quisieras hacer y qué quisieras lograr?, ¿Qué bien quisieras atraer a tu vida?, ¿En cuáles áreas particulares de crecimiento interior te gustaría avanzar?, ¿De cuáles obstáculos, o defectos de carácter, te gustaría deshacerte?, ¿Qué quieres lograr?, ¿Pequeñas y grandes cosas?, ¿A dónde quisieras ir?, ¿Qué te gustaría que te sucediera en el renglón de la amistad y del amor?, ¿Qué te gustaría que sucediera en tu vida familiar?

Recuerda: con nuestras metas no estamos controlando a los demás, estamos tratando de darle una dirección a nuestra vida.

¿Qué problemas te gustaría ver resueltos?, ¿Qué decisiones quisieras tomar?, ¿Qué te gustaría que pasara en tu trabajo?

¿Qué te gustaría que pasara en tu interior y a tu alrededor?

Escríbelo. Toma una hoja de papel, dedica unas cuantas horas de tu tiempo y escríbelo todo, como una afirmación de ti mismo, de tu vida y de tu capacidad para elegir. Luego, déjalo ir.

Ciertamente ocurren cosas que están fuera de nuestro control. A veces, esos eventos son gratas sorpresas; otras, de naturaleza distinta. Sin embargo, todos ellos forman parte del capítulo en el que este año se convertirá tu vida y que añadirán una página más a tu historia.

El año nuevo está frente a nosotros, como un capítulo de un libro, esperando ser escrito. Podemos ayudar a escribir esa historia fijando nuestras metas.

Hoy recordaré que hay una poderosa fuerza motivadora en el hecho de escribir metas. Haré eso ahora mismo, para este año que empieza, y de manera regular conforme lo vaya necesitando. No lo haré para controlar, sino como mi contribución para vivir mi vida.

Limites Sanos — Enero 2

Los límites son vitales para la recuperación. Tener y fijar límites sanos es importante en todas las fases de la recuperación: en el aumento de la autoestima, en el manejo de sentimientos y en el aprender a amarnos y valorarnos realmente.

Los límites surgen desde lo profundo de nuestro ser. Tienen relación con el cese de los sentimientos de culpa y de vergüenza, y con el cambio de nuestra creencia respecto de lo que merecemos. A medida que se clarifican nuestros pensamientos acerca de todo esto, sucede lo mismo con nuestros límites.

Los límites también están conectados a un Tiempo Superior al nuestro. Fijaremos un límite sólo cuando estemos listos para hacerlo, ni un momento antes. Lo mismo harán los demás.

Hay algo mágico acerca de alcanzar el punto en que uno está listo para fijar un límite. Sabemos que hablamos en serio; los demás también nos toman en serio. Las cosas cambian, no porque estemos controlando a los demás, sino porque nosotros hemos cambiado.

Hoy confiaré en que aprenderé, en que creceré interiormente y en que fijaré a mi propio ritmo los límites que necesito en mi vida. Este ritmo debe ser el adecuado sólo para mí.

...no hay una guía para fijar límites. Cada uno tiene su propia guía en su interior. Si seguimos trabajando en nuestra recuperación, se desarrollarán nuestros límites y se volverán sanos y sensatos. Nuestro Yo nos dirá lo que necesitamos saber, y nos amaremos lo suficiente a nosotros mismos como para escuchar.

– Más Allá de la Codependencia

¿Qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos?

Escuchar la voz interior. ¿Qué te hace enojar? ¿De qué estás harto?, ¿En qué no confías? ¿Qué no te parece bien? ¿Qué no puedes soportar?, ¿Qué te pone incómodo?, ¿Qué quieres?, ¿Qué necesitas?, ¿Qué no quieres ni necesitas? ¿Qué te gusta? ¿Qué te hace sentir bien?

En la recuperación aprendemos que cuidar de uno mismo nos conduce al sendero de la voluntad de Dios y al plan que Él tiene para nuestra vida. El cuidar de uno mismo nunca nos aparta de lo que es nuestro mayor beneficio; nos conduce a ello.

Aprende a cultivar esa voz interior. Podemos confiar en nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos. Somos más sabios de lo que pensamos. Nuestra guía es interior y siempre está presente. Escucha esa guía, confía en ella y cultívala.

Hoy afirmaré que soy un regalo para mí mismo y para el Universo. Recordare que el amoroso cuidado de uno mismo hace posible ese regalo en su forma más superior.

Desliguémonos de los Asuntos Familiares — Enero 4

Podemos pintar una raya sana, un límite saludable, entre nosotros y nuestra familia nuclear, es decir, nos podemos desligar de sus asuntos.

Es posible que algún familiar nuestro sea adicto al alcohol o a alguna otra droga y que aún no esté en recuperación de su adicción.

También puede ser que tengamos familiares con rasgos codependientes no resueltos. Esos parientes pueden ser adictos a la desgracia, al dolor, al sufrimiento, al martirio y a la victimización.

Otros familiares también pueden presentar aspectos de abuso o de familia de origen no resueltos.

Podemos tener parientes adictos al trabajo, a la comida o al sexo. En nuestra familia puede haber una estrecha comunicación o, por el contrario, ser una familia disfuncional en la cual los miembros tienen escaso contacto.

Podemos ser como nuestra familia. Podemos amar a nuestra familia. Sin embargo, hay que recordar que somos seres humanos individuales con derechos y asuntos personales. Uno de nuestros principales derechos es el de empezar a sentirnos mejor y entrar en recuperación, independientemente de que nuestros parientes elijan hacer lo mismo o no.

No tenemos que sentirnos culpables por descubrir la felicidad y una vida que funciona. No tenemos que hacer nuestros los asuntos de la familia para demostrarle nuestra lealtad y nuestro amor.

A menudo, cuando empezamos a cuidar de nosotros mismos, nuestros parientes responden con intentos abiertos y encubiertos para hacernos caer dentro del viejo sistema y los antiguos roles. No tenemos por qué hacerlo. Sus intentos por hacernos

sucumbir son asunto de ellos. El hecho de que cuidemos de nosotros mismos y nos curemos no quiere decir que no los amemos. Lo que quiere decir es que estamos solucionando nuestros problemas.

No tenemos que juzgarlos porque tengan asuntos sin resolver, ni tenemos por qué permitirles que nos hagan lo que quieran simplemente porque son nuestros parientes.

Ahora somos libres, libres para cuidar de nosotros mismos con todos y con nuestros familiares. Nuestra libertad comienza cuando dejemos de negar sus problemas y, en forma adecuada pero asertiva, se los devolvemos para, de esa forma, solucionar nuestros propios problemas.

Hoy me apartaré de mis parientes. Soy un ser humano individual, aunque pertenezca a una unidad llamada familia. Tengo derecho a solucionar mis propios problemas y a crecer; mis familiares tienen derecho a sus propios problemas y el derecho a elegir cuándo y dónde solucionarlos. Puedo aprender a apartarme con amor de mis parientes y de sus problemas. Estoy dispuesto a sortear cualquier sentimiento para lograrlo.

Acepto la Ayuda Enero 5

Algunos de nosotros nos hemos sentido tan aislados que se nos ha olvidado que no estamos solos. Hemos llegado a creer que teníamos que hacerlo todo solos. Otros nos hemos sentido abandonados, o hemos vivido sin amor. Algunos más nos hemos acostumbrado a no contar con nadie. Hemos luchado y aprendido duras lecciones.

Dios está ahí, siempre listo para ayudar. También hay mucha gente que se preocupa por nosotros. Si así lo queremos, recibiremos amor y apoyo, consuelo y cuidados. Si nos arriesgamos a pedirla, la ayuda está ahí. Podemos recurrir a la fuerza de nuestro grupo de recuperación y permitir que nuestro Poder Superior nos apoye y nos ayude. Los amigos vendrán, buenos amigos.

No estamos solos. Y no tenemos que hacerlo todo solos. No estamos haciendo las cosas solos. No hay escasez de amor. Ya no la hay.

Hoy, Dios mío, ayúdame a abandonar mi necesidad de hacer todo solo y mi creencia de que estoy solo. Ayúdame a recurrir a Tu Divino Poder y Presencia, y a Tus recursos de amor, de apoyo y de amistad. Abre mis ojos y mi corazón para que pueda ver el amor, la ayuda y el apoyo que hay para mí. Ayúdame a saber que soy amado.

Relaciones **Enero 6**

Si estamos descontentos sin una relación, probablemente lo estaremos también teniéndola. Una relación no hace que comience nuestra vida, una relación no se convierte en nuestra vida. Una relación es la continuación de la vida.

– Más allá de la codependencia

Las relaciones son la bendición y la ruina de la recuperación. En ellas mostramos dónde estamos en el camino de la recuperación. A diario nos enfrentamos a la tarea de funcionar dentro de varias relaciones. A veces, elegimos esas relaciones; otras, no. La única opción que generalmente tenemos en nuestras relaciones es la que concierne, nuestra conducta. En la recuperación de la codependencia, nuestra meta es comportarnos de manera que demostremos responsabilidad para con nosotros mismos.

Estamos aprendiendo a reconocer nuestro poder para cuidar de nosotros mismos en nuestras relaciones y a tener intimidad con la gente cuando esto sea posible.

¿Necesitamos apartarnos de alguien a quien hemos estado tratando de controlar? ¿Hay alguien con quien necesitamos hablar, aunque lo que tengamos que decirle resulte incómodo? ¿Hay alguien a quien hayamos estado evitando porque nos da miedo cuidar de nosotros mismos con esa persona? ¿Necesitamos reparar un daño? ¿Hay alguien con quien necesitemos ponernos en contacto, o a quien demostrarle nuestro amor?

La recuperación no se lleva a cabo fuera de nuestras relaciones, si no aprendemos a manejar nuestro propio poder y a cuidar de nosotros mismos dentro de nuestras relaciones.

Hoy participaré en mis relaciones al máximo de mi capacidad. Estaré dispuesto a tener intimidad y a compartir con la gente en la que confío. Pediré lo que necesito y daré lo que me parezca adecuado.

El Manejo de los Sentimientos Dolorosos — Enero 7

El sentimiento de haber sido lastimados y el de ira son los más difíciles de encarar. Nos podemos sentir vulnerables, asustados e impotentes cuando estos sentimientos comienzan a aflorar, porque pueden disparar el recuerdo de ocasiones similares en que nos sentíamos impotentes.

A veces, para recuperar el sentido de control, quizá castiguemos a la gente que está a nuestro alrededor, ya sea que los culpemos de esos sentimientos o que sean víctimas inocentes. Quizá tratemos de "desquitarnos" o de manipular a espaldas de la gente para ganar la sensación de poder sobre la situación.

Estas acciones quizá nos den un sentimiento temporal de satisfacción, pero sólo nos harán posponer la decisión de afrontar nuestro dolor.

Sentirse herido no tiene que ser algo tan atemorizante ni tenemos que trabajar tan duro para evitarlo. Aunque sentirse herido no es tan bonito como sentirse feliz, los sentimientos siguen siendo sólo eso, sentimientos.

Podemos someternos a ellos, sentirlos y seguir adelante. Eso no significa que tengamos que buscar sentirnos heridos o detenernos innecesariamente en ese tipo de sentimientos. El dolor emocional no tiene por qué devastarnos. Podemos sentarnos derechos, sentir el dolor, indagar si necesitamos hacer algo para cuidar de nosotros mismos y luego proseguir con nuestra vida.

No tenemos que actuar con prisas; no tenemos que castigar a los demás para tener control sobre nuestros sentimientos. Podemos empezar compartiendo con otros nuestro dolor de sentirnos lastimados. Esto trae un alivio y a menudo la curación tanto para ellos como para nosotros.

Con el tiempo aprenderemos la lección de que la verdadera fuerza proviene de que nos permitamos a nosotros mismos ser lo bastante vulnerables como para sentir el dolor. La verdadera fuerza proviene de saber que podemos cuidar de nosotros mismos, aunque sintamos dolor emocional. La verdadera fuerza nos viene cuando dejamos de hacer responsables a los demás de nuestro dolor y asumimos la responsabilidad de nuestros propios sentimientos.

Hoy me someteré a mis sentimientos, incluso a los que son emocionalmente dolorosos. En vez de actuar con urgencia, o de intentar castigar a alguien, seré lo bastante vulnerable para experimentar mis sentimientos.

Vulnerabilidad Enero 8

Algunos de nosotros hemos tomado la decisión de que nadie nos iba a volver a lastimar. Podemos recurrir automáticamente al “congelamiento de sentimientos” cuando encaramos dolor emocional. O bien, podemos terminar una relación en cuanto nos sentimos heridos.

Que a veces nos hieran es parte de la vida, de las relaciones y de la recuperación.

Es comprensible que no queramos sentir más dolor. Muchos ya hemos tenido más que suficiente. De hecho, en alguna época de nuestra vida quizá nos hayamos visto agobiados, extenuados o nos hayamos detenido en nuestro camino por el profundo dolor que sentíamos. Quizá no hayamos tenido los recursos para lidiar con nuestro dolor o cuidar de nosotros mismos.

Pero eso fue ayer. Hoy no tenemos por qué temerle tanto al dolor. Este no tiene por qué agobiarnos. Nos estamos volviendo bastante fuertes para manejar nuestros sentimientos cuando nos sentimos lastimados. Tampoco tenemos que convertirnos en mártires, diciendo que el sufrimiento y el dolor es lo único que existe en la vida.

Lo único que necesitamos es que cuando sea apropiado, nos permitamos sentirnos vulnerables para sentirnos heridos y tomemos responsabilidad de nuestros sentimientos, de nuestras conductas y de lo que necesitemos hacer para cuidar de nosotros mismos. No tenemos que analizar nuestros sentimientos ni justificarlos. Necesitamos sentirlos y no dejar que controlen nuestra conducta.

Quizá nuestro dolor nos esté mostrando que necesitamos fijar un límite, que estamos yendo en dirección equivocada o quizá esté disparando un profundo proceso curativo.

Está bien sentirnos heridos, llorar, curarnos, experimentar el siguiente sentimiento, pero sólo cuando sea tiempo para ello. Nuestra disposición y capacidad para sentirnos lastimados con el tiempo igualarán nuestra disposición y capacidad para sentir alegría.

Estar en recuperación no significa ser inmune al dolor; significa aprender a cuidar amorosamente de nosotros mismos cuando nos sintamos dolidos.

Hoy no me lanzaré en contra de los que me causan dolor. Sentiré mis emociones y asumiré la responsabilidad de ellas. Aceptaré el hecho de sentirme herido como parte del tener relaciones. Estoy dispuesto a rendirme tanto al dolor como a las alegrías de la vida.

Responsables de Nosotros Mismos Enero 9

Hemos estado haciendo cosas equivocadas por razones correctas.

– Ya no seas codependiente

Ser cuidador consiste en asumir las responsabilidades de los demás, al tiempo que descuidamos la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos. Cuando de manera instintiva nos sentimos responsables de los sentimientos, de los pensamientos, de las elecciones, de los problemas, de la comodidad y del destino de los demás, somos cuidadores. Quizá creamos, a nivel inconsciente, que los otros son responsables de nuestra felicidad, tal y como nosotros somos responsables de la suya.

Ser una persona considerada, amorosa y cariñosa es una meta meritoria. Pero ser una persona cuidadora significa descuidarnos a nosotros mismos hasta el punto de sentirnos victimados. Ser cuidador implica cuidar a los demás de tal forma que les impida aprender a ser responsables de sí mismos.

Ser cuidador no funciona. Lástima a los demás y también nos hiere. La gente se enoja, se siente lastimada, usada y victimada, y nosotros también.

La conducta más amable y generosa que podemos elegir es la de asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos, por lo que pensamos, sentimos, queremos y necesitamos. Lo más beneficioso que podemos hacer es ser fieles a nosotros mismos y dejar que los demás asuman su propia responsabilidad.

Hoy le pondré atención a mis propias responsabilidades. Dejaré que los demás hagan lo mismo. Si tengo dudas acerca de cuáles son mis responsabilidades reales, haré un inventario.

Miedo **Enero 10**

No seas demasiado tímido y escrupuloso acerca de tus actos. La vida entera es un experimento. Cuantos más experimentos hagas, mejor. ¿Qué importa si éstos son un tanto burdos y te empapas o te rasgas la ropa, o si fracasas y te revuelcas en la tierra una o dos veces? Te levantas de nuevo; nunca debes tenerle tanto miedo a una caída.

– Ralph Waldo Emerson

El miedo puede ser un gran obstáculo para muchos de nosotros: miedo a la fragilidad, miedo al fracaso, miedo a cometer un error, miedo al qué dirán, miedo al éxito. Quizá dudemos tanto de nuestra siguiente acción o palabra que acabemos convenciéndonos de no participar en la vida.

"¡Pero ya fracasé antes!" "¡No puedo hacerlo bien!" "¡Mira lo que me pasó la última vez!" "¿Qué pasaría si...?" Estas afirmaciones pueden ser un disfraz del miedo. A veces, el miedo es el disfraz de la vergüenza.

Después de que terminé los primeros dos capítulos de un libro que estaba escribiendo, los leí e hice una mueca. "No están bien", pensé. "No puedo hacerlo". Estaba lista para tirar los capítulos por la ventana y tirar también mi carrera como autora.

Una amiga escritora me llamó y le conté mi problema. Ella me escuchó y me dijo: "Esos capítulos están bien. Deja ese miedo. Deja de criticarte a ti misma y sigue escribiendo".

Seguí su consejo. El libro que estuve a punto de tirar a la basura se convirtió en un éxito de ventas del New York Times.

Relájate. Nuestro mejor esfuerzo es suficientemente bueno. Puede ser mejor de lo que pensamos. Incluso nuestros fracasos pueden convertirse en importantes experiencias de aprendizaje que nos lleven directamente al éxito, y que sean necesarias para él.

Siente el miedo y luego déjalo ir. Decídete y hazlo, sea lo que sea. Si nuestros instintos y nuestro sendero nos han traído hasta aquí, aquí es donde debemos estar.

Hoy participare en la vida al máximo de mi capacidad, sin importarme el resultado. Eso me hace ser un ganador.

Deja Ir el Sentimiento de Culpa Enero 11

"Hay un buen truco que usan las personas que tienen una relación disfuncional", dijo una mujer en recuperación. "El otro hace algo mal o algo equivocado y luego se queda allí parado hasta que te sientes culpable y terminas ofreciendo disculpas."

Muchas veces, las cosas por las que nos sentimos culpables no son asunto nuestro. Cuando alguna persona se comporta en forma incorrecta, de alguna manera está violando nuestros límites. Si nos oponemos a esa conducta, la persona se enoja y se pone a la defensiva. Entonces, nosotros nos sentimos culpables.

El sentimiento de culpa puede impedir que fijemos los límites que nos conviene establecer y que les convienen también a los demás.

El sentimiento de culpa puede impedir que cuidemos sanamente de nosotros mismos.

No debemos permitir que los demás estén seguros de que siempre nos sentiremos culpables. No tenemos que permitirnos que la culpa nos controle, sea merecida o no. Podemos romper la barrera de la culpa que nos impide cuidar de nosotros mismos. Empuja. Empuja más fuerte. No tenemos la culpa, ni estamos locos ni equivocados. Tenemos derecho a fijar límites y a insistir en que se nos trate en forma adecuada. Podemos separar nuestros problemas de los demás y dejar que cada persona experimente las consecuencias de su propia conducta, incluyendo el sentimiento de culpa. Podemos confiar en nosotros mismos para saber cuándo están siendo violados nuestros límites.

Hoy dejaré ir mis pequeños y mis grandes sentimientos de culpa. La luz y el amor están de mi lado.

Encuentra el Equilibrio Enero 12

La meta de la recuperación es el equilibrio; ese precioso punto medio.

Muchos de nosotros hemos ido de un extremo al otro: años de cuidar de todos menos de nosotros mismos, seguidos de una temporada en que nos negamos a concentrarnos en las necesidades de nadie, más que en las nuestras.

Tal vez pasamos años negándonos a identificar nuestros sentimientos, a sentirlos y a manejarlos, seguidos de un periodo de obsesión absoluta con toda huella de energía emocional que pasara por nuestro cuerpo.

Podemos sucumbir a la impotencia, al desamparo y a la victimización, y luego ir al otro extremo blandiendo con agresividad el poder sobre los que nos rodean.

Podemos aprender a dar a los demás al mismo tiempo que asumimos la responsabilidad para con nosotros mismos, a cuidar nuestros sentimientos, así como nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales, y a alimentar la callada confianza que nos da el apropiarnos de nuestra fuerza para comportarnos de igual a igual en nuestras relaciones con los demás.

La meta de la recuperación es el equilibrio, pero a veces llegamos a él yéndonos a los extremos.

Hoy seré amable conmigo mismo, comprendiendo que a veces, para alcanzar el justo medio del equilibrio, necesito explorar las cimas y los valles. A veces, la única manera que tengo de salir de un valle es brincar lo suficientemente alto para aterrizar en la cima y luego, lentamente, deslizarme hacia abajo.

Experimenta Sentimientos Positivos Enero 13

Cuando en la recuperación hablamos de los sentimientos, a menudo nos concentramos en el trío problemático: el dolor emocional, el miedo y la ira. Pero en el reino emocional hay también otros sentimientos: felicidad, alegría, paz, contento, amor, cercanía, emoción.

Está bien que nos permitamos sentir los sentimientos placenteros. No tenemos que preocuparnos cuando experimentamos sentimientos positivos; no tenemos por qué asustarnos y dejarlo ir; no tenemos que sabotear nuestra felicidad. A veces lo hacemos para irnos al terreno, menos feliz, que nos es familiar.

Es bueno sentirnos bien. No tenemos que analizar, juzgar o justificar. No tenemos que deprimirnos ni dejar que otros nos depriman, inyectándonos negatividad.

Podemos permitirnos sentirnos bien.

Hoy me recordaré a mí mismo que tengo derecho a sentirme tan bien como pueda. Puedo experimentar muchos momentos de bienestar; puedo encontrar un punto de equilibrio en el que me sienta contento, en paz y bien.

Acepta la Ira **Enero 14**

La ira es uno de los efectos más profundos que tiene la vida sobre nosotros. Es una de nuestras emociones. Cuando se cruce en nuestro camino, vamos a sentirla, a menos que la reprimamos.

– Ya no seas codependiente

Si estuviera llevando bien el programa, no me enojaría si fuera un buen cristiano, no sentiría ira…si realmente estuviera usando mis afirmaciones acerca de lo feliz que soy, no sentiría enojo…Estos son viejos mensajes que nos seducen para, otra vez, no sentir. La ira es parte de la vida. No necesitamos permanecer en ella o desterrarla, pero no nos podemos dar el lujo de ignorarla.

En la recuperación aprendemos que podemos sentir sin vergüenza todos nuestros sentimientos, incluyendo la ira y, aún así, asumir la responsabilidad de lo que hacemos cuando nos sentimos enojados. No tenemos que permitir que la ira nos controle, pero seguramente lo hará si nos negamos a sentirla.

Ser agradecidos, positivos, sanos, no significa que nunca sintamos ira. Ser agradecidos, positivos y sanos significa que sentimos la ira cuando tenemos necesidad de hacerlo.

Hoy me permitiré sentir ira, si necesito hacerlo. Puedo sentir mis emociones y liberarlas constructivamente, incluyendo la ira. Sentiré gratitud por la ira que sienta y por las cosas que ésta está tratando de mostrarme. Puedo sentir y aceptar todas mis emociones sin vergüenza y asumir la responsabilidad de mis actos.

Sabemos Defendernos Solos Enero 15

Aprendemos que algunas conductas tienen consecuencias que van en nuestro propio perjuicio, mientras que otras tienen el efecto contrario. Aprendemos que tenemos alternativas.

– Más allá de la codependencia

Es tan fácil defender a los demás. Qué claro nos resulta cuando los demás están siendo usados, controlados, manipulados o se está abusando de ellos. Es tan fácil pelear por ellos, indignarnos justamente, correr en su ayuda y animarlos para lograr la victoria.

“Tienes derechos”, les decimos. “Y esos derechos están siendo violados. Defiéndete a ti mismo, sin sentimientos de culpa”.

¿Por qué es tan difícil, entonces, defenderemos a nosotros mismos? ¿Por qué no podemos ver cuando se nos está usando, victimando, mintiendo, manipulando o violando de alguna manera? ¿Por qué nos resulta tan difícil defendernos solos?

Hay ocasiones en la vida en que transitamos por un sendero amable y amoroso. Sin embargo, en otras necesitamos defendernos solos, cuando el sendero amable y amoroso nos pone en manos, de aquellos que pueden maltratarnos. Algunos días, la lección que estamos aprendiendo y practicando es la de fijar límites. Otros, la lección que estamos aprendiendo es luchar por nosotros mismos y por nuestros derechos. A veces, la lección no acabará hasta que lo hagamos.

Hoy defenderé mi propia causa. Recordaré que está bien que me defienda sólo cuando esa acción sea la adecuada. Dios mío, ayúdame a defenderme solo, en forma apropiada y con confianza.

La Oración   Enero 16

De hecho, la oración es la única acción real en el más amplio sentido de la palabra, porque es lo único que cambia nuestro carácter. Un cambio de carácter, o un cambio en el alma, es un cambio verdadero.

– Emmet Fox, El sermón de la montaña

Erica Jong ha dicho que somos seres espirituales, que somos humanos. La plegaria y la meditación son formas que tenemos para cuidar de nuestro espíritu, son disciplinas que se sugieren en el Paso Once de los programas de recuperación de Doce Pasos: Al-Anón, Alcohólicos Anónimos, y otros.

La oración y la meditación no necesariamente están conectadas con las religiones organizadas, son una forma para mejorar nuestra relación personal con un Poder Superior para beneficio de nosotros mismos, de nuestra vida y de nuestro crecimiento interior. Por medio de la oración nos conectamos con Dios. No oramos porque tengamos que hacerlo, sino porque queremos hacerlo. Así es como vinculamos nuestra alma con nuestro Origen.

Estamos aprendiendo a cuidar nuestras emociones, nuestra mente y nuestras necesidades físicas. Estamos aprendiendo a cambiar nuestras conductas. Pero también a cuidar de nuestro espíritu, de *nuestra alma*, porque ahí es donde empieza todo cambio verdadero.

Cada vez que hablamos con Dios, nos transformamos. Cada vez que nos conectamos con nuestro Poder Superior, éste nos escucha, nos toca y nos cambia para mejorar.

Hoy practicaré la plegaria y la meditación. Ya sea que me sienta desesperado, inquieto o en paz, haré el esfuerzo por conectarme con mi Poder Superior, por lo menos durante un momento del día de hoy.

Actuar “Como Si” Enero 17

La conducta a la que llamamos “actuar como si” puede ser una poderosa herramienta para la recuperación. Actuar “como si” es una forma de practicar lo positivo. Es una manera positiva de aparentar. Es una herramienta que usamos para desatorarnos. Es una herramienta que decidimos usar en forma consciente.

Actuar “como si” puede ser útil cuando un sentimiento empieza a controlarnos. Tomamos conscientemente la decisión de actuar como si nos sintiéramos bien y fuéramos a estar bien.

Cuando un problema nos agobia, actuar “como si” nos puede ayudar a salir del atolladero. Actuamos como si el problema ya fuera a resolverse o ya estuviera resuelto, para que podamos seguir con nuestra vida. A menudo, actuamos como si ya sintiéramos desapego.

Existen muchas áreas en las cuales el actuar “como si” – combinado esto con otros principios de recuperación – sienta las bases para la realidad que deseamos. Actuamos como si nos amáramos a nosotros mismos, hasta que en realidad empezamos a cuidar de nosotros mismos. Actuamos como si tuviéramos derecho a decir “no”, hasta que creemos que, efectivamente, lo tenemos.

No aparentamos que tenemos dinero suficiente para cubrir un cheque. No pretendemos que un alcohólico no está bebiendo. Usamos la conducta de actuar “como si” como parte de nuestra recuperación, para sentar las bases para nuevas conductas. Nos forzamos a experimentar conductas positivas de recuperación, haciendo caso omiso de nuestras dudas y temores, hasta que nuestros sentimientos se emparejen con la realidad.

Actuar “como si” es una manera positiva de superar miedos, dudas y una baja autoestima. No tenemos que mentir, no tenemos que ser deshonestos con nosotros mismos. Nos abrimos a las posibilidades positivas del futuro, en vez de limitar el futuro con los sentimientos y las circunstancias de hoy. Actuar “como si” nos ayuda a atravesar las arenas movedizas y a trasladarnos a un terreno firme.

Dios mío, muéstrame las áreas donde el actuar “como si” me podría ayudar a sentar las bases de la realidad que yo deseo. Guíame al usar esta poderosa herramienta de recuperación para ayudarme a crear una vida mejor y relaciones más sanas.

Gratitud **Enero 18**

En la vida, a veces las cosas pasan demasiado rápido. Apenas hemos resuelto un problema cuando surgen otros dos. Nos sentíamos muy bien por la mañana, pero por la tarde estamos hundidos en la aflicción.

Todos los días nos enfrentamos con interrupciones, demoras, cambios y retos. Encaramos conflictos de personalidad y decepciones. A menudo, cuando nos sentimos agobiados, no podemos ver las lecciones que encierran esas experiencias.

Un concepto sencillo nos puede hacer superar hasta las temporadas más difíciles. Se llama *gratitud*. Aprendemos a decir *gracias* a estos problemas y sentimientos. *Gracias* por la manera como se presentan las cosas. No me gusta esta experiencia, pero *gracias* de todas maneras.

Oblígate a la gratitud hasta que ésta se haga algo habitual en ti. La gratitud nos ayuda a dejar de tratar de controlar los resultados. Es la llave que abre la energía positiva en nuestra vida. Es la alquimia que convierte a los problemas en bendiciones, y en regalos lo inesperado.

Hoy tendré gratitud. Empezaré el proceso de convertir la pena de hoy en la alegría de mañana.

Apoderarnos de Nuestra Fuerza Enero 19

Hay un sentimiento al que le tenemos que prestar una particular atención durante la recuperación: sentirnos victimados.

No necesitamos acostumbrarnos a sentirnos a gusto con ese sentimiento. ¿Cómo nos sentimos cuando hemos sido víctimas de alguien? Impotentes, furiosos, desamparados, frustrados.

Es peligroso sentirse victimado. A menudo, esto nos puede lanzar a conductas adictivas o a otras conductas compulsivas.

En la recuperación estamos aprendiendo a identificar cuándo nos sentimos victimados, *cuándo hemos sido victimados en realidad y por qué* nos estamos sintiendo victimados. Estamos aprendiendo a apoderarnos de nuestra fuerza, a cuidar de nosotros mismos y a retirarnos de nuestro papel de víctimas.

A veces, apoderarnos de nuestra fuerza significa darnos cuenta de que nos estamos victimando a nosotros mismos, – y que los demás no están haciendo nada para lastimarnos. Ellos están viviendo su vida, como es su derecho, y nosotros nos estamos sintiendo víctimas porque estamos intentando controlar su proceso o, de manera irracional, estamos esperando que ellos cuiden de nosotros. Nos podemos sentir victimados si nos quedamos atascados en una creencia codependiente, tal como… *Los demás me hacen sentir… Los demás tienen la llave de mi felicidad y mi destino… O, no podré ser feliz a menos que otro se comporte de determinada manera, o de que sucedan ciertas cosas*. Otras veces, apoderarnos de nuestra fuerza significa que nos damos cuenta de que estamos siendo victimados por la conducta de otra persona. Están siendo invadidos nuestros límites. Es ese caso, indagamos qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos e impedir que continúe la victimación; necesitamos fijar límites.

A veces, lo único que se requiere es un cambio de actitud. *No somos víctimas*.

Luchamos por sentir compasión hacia la persona que nos victimó, pero comprendemos que a menudo la compasión viene después, cuando nos hayamos despojado de nuestro papel de víctimas en cuerpo, mente y espíritu. También entendemos que sentir demasiada compasión puede volver a ponernos de inmediato en el cajón de las víctimas. Sentir demasiada lástima por una persona que nos está victimando puede establecer una situación donde la persona nos pueda convertir de nuevo en su víctima.

No tratamos de forzar consecuencias ni crisis sobre otra persona, pero tampoco la rescatamos de las consecuencias lógicas de su conducta. Si hay un papel que tengamos la responsabilidad de jugar para que se den esas consecuencias, lo desempeñamos – no para controlar ni para castigar, sino para ser responsables con nosotros mismos y con los demás.

Tratamos de descubrir qué podemos estar haciendo que nos hace sentir victimados, o qué papel estamos jugando dentro de un sistema, y dejamos, también, de hacerlo. No tenemos poder sobre los demás ni sobre su conducta, pero podemos apropiarnos de nuestra fuerza y apartarnos de ser víctimas.

Hoy asumiré la responsabilidad de ser yo mismo y de demostrárselo a los demás al no permitir que se me victime. No puedo controlar los acontecimientos, pero sí puedo controlar mi actitud al ser victimado. No soy una víctima; no merezco ser victimado.

Los resentimientos son los bloques que nos impiden amarnos a nosotros mismos y a los demás. Los resentimientos no castigan a la otra persona, nos castigan a nosotros mismos. Se vuelven barreras que no nos dejan sentirnos bien y disfrutar de la vida. Nos impiden estar en armonía con el mundo. Los resentimientos son trozos de ira endurecidos, que sólo se desbaratan y se disuelven con el perdón y el olvido.

Deja ir los resentimientos no significa que le permitamos a la otra persona hacer lo que quiera. Significa aceptar lo que ocurrió en el pasado y fijar límites para el futuro. Podemos dejar ir los resentimientos y, aun así, tener límites.

Tratamos de ver la parte buena de la persona, o el bien que por fin se derivó de algún incidente que nos causó resentimiento. Tratamos de ver nuestra parte en ello.

Luego, nos olvidamos del incidente.

Es de gran ayuda rezar por quienes nos sentimos resentidos. Pedirle a Dios que tome nuestros resentimientos también ayuda.

Qué mejor manera de empezar un año nuevo que borrando el pizarrón del pasado y empezarlo libres de resentimientos.

Poder Superior, ayúdame a estar listo para despojarme de mis resentimientos. Trae a la superficie cualquier resentimiento oculto que me esté bloqueando. Enséñame qué debo hacer para cuidar de mí mismo y dejar ir mis resentimientos, y luego, ayúdame a hacerlo.

Deseos y Necesidades Enero 21

Asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos significa, en parte, asumir la responsabilidad de lo que queremos y necesitamos, y saber que eso está bien.

Aprender a ponernos en sintonía con nosotros mismos, aprender a escucharnos a nosotros mismos es todo un arte que requiere de práctica. Podemos usar nuestra habilidad para descubrir lo que los otros quieren y necesitan, y aplicar esa habilidad a nosotros mismos.

¿Qué es lo que parece que queremos y necesitamos?, ¿Qué creemos que nos ayudaría a sentirnos mejor?, ¿Qué nos están diciendo nuestros sentimientos?, ¿Nuestro cuerpo? ¿Nuestra mente?, ¿Nuestra intuición?

Si nos lo preguntamos, y luego escuchamos con cuidado, oiremos la respuesta.

Somos más listos de lo que pensamos, y somos personas en quienes se puede confiar.

Lo que queremos y necesitamos cuenta. Es importante y válido. Está bien que aprendamos a participar en la satisfacción de nuestras necesidades.

Podemos aprender a identificar lo que queremos y necesitamos y a ser pacientes con nosotros mismos mientras estamos aprendiendo.

Hoy pondré atención a lo que quiero y necesito. No me subestimaré.

Aprecia Tu Pasado — Enero 22

Es fácil ser negativos acerca de nuestros errores e infelicidad pasados. Pero es mucho más sano que nos veamos a nosotros mismos y a nuestro pasado a la luz de la experiencia, de la aceptación y del crecimiento interior.

Nuestro pasado es una serie de lecciones que nos hace avanzar a niveles más altos de vivir y de amar.

Las relaciones que establecimos, en las que permanecimos, o que dimos por terminadas, nos enseñaron lecciones que eran necesarias. Algunos hemos surgido de las más dolorosas circunstancias con grandes conocimientos acerca de quiénes somos y qué queremos.

¿Nuestros errores? Necesarios. ¿Nuestras frustraciones, fracasos y a veces nuestros tropiezos con el progreso y el crecimiento interior? Necesarios también.

En cada paso del camino, aprendimos. Pasamos exactamente por las experiencias que necesitábamos para convertirnos en lo que somos hoy.

En cada paso del camino, progresamos.

¿Es un error nuestro pasado? No. El único error que podemos cometer es confundir ese pasado con la verdad.

Hoy, ayúdame, Dios mío a alejar los pensamientos negativos que pudiera estar albergando acerca de mis circunstancias o de mis relaciones pasadas. Puedo aceptar, con gratitud, todo lo que el pasado me ha traído al día de hoy.

Con Nueva Energía Enero 23

Lo divertido se vuelve divertido, el amor se vuelve amor, la vida se convierte en algo que vale la pena vivir. Y nos sentimos agradecidos.

– Más allá de la codependencia

Hay una nueva energía, un sentimiento nuevo en nuestra vida. *No podemos basar nuestras expectativas acerca de lo que sentiremos el día de mañana, o incluso dentro de unas horas, sobre lo que estamos sintiendo en este momento.* No hay dos momentos iguales en el tiempo. Nos estamos recuperando. Estamos cambiado. Nuestra vida está cambiando. A veces, las cosas no han funcionado como nosotros queríamos. *Teníamos lecciones que aprender*. El futuro no será como el pasado.

¡No limites el futuro por el pasado!

Reflexiona acerca del principio de tu recuperación. ¿No ha habido muchos cambios que te han traído hasta donde te encuentras ahora?, Reflexiona acerca de lo ocurrido hace un año. ¿No han cambiado tú y tus circunstancias desde entonces?

A veces, los problemas y los sentimientos persisten por un tiempo. Pero esas épocas son temporales. Tiempos de confusión, de incertidumbre, temporadas en las que vivimos con un problema en particular sin resolver, pero que no duran para siempre.

Hacemos esas épocas doblemente difíciles al compararlas con nuestro pasado. Cada situación y circunstancia han tenido una influencia especial para moldearnos en lo que somos. No tenemos por qué atemorizarnos comparando el presente y el futuro con un pasado doloroso, especialmente con lo que fue nuestro pasado antes de que empezáramos la recuperación o antes de que aprendiéramos a partir de una experiencia en particular. Has de saber que tu malestar no será permanente. No trates de imaginar que deberías sentirte de otra manera, o cuándo sentirás de otra forma. En vez de ello, confía. Acepta el hoy, pero no te limites por él.

Viene una nueva energía. Un nuevo sentimiento está en camino. No podemos predecir cómo será viendo cómo era o cómo es, porque entonces cuando llegue, será totalmente diferente. No hemos trabajado ni luchado en vano. Ha sido por algo y para algo.

Los tiempos están cambiando para mejorar. Sigue en el sendero de la confianza y la obediencia. Permanece abierto a lo nuevo.

Hoy, Dios mío, ayúdame a no juzgar o a limitar mi futuro por lo que fue mi pasado. Ayúdame a abrirme a todas las emociones posibles de cambio, tanto dentro de mí como a mi alrededor.

Borra el Pizarrón **Enero 24**

Uno de los más grandes regalos que podemos dar es el de un corazón abierto, amoroso. Y asirnos a los sentimientos negativos que nos causaron nuestras relaciones del pasado es una barrera para ese regalo.

La mayoría de nosotros tenemos relaciones que han terminado. Cuando examinamos dichas relaciones, necesitamos borrar el pizarrón emocional. ¿Nos estamos haciendo a la ira o a los resentimientos?, ¿Nos sentimos víctimas todavía? ¿Seguimos viviendo con las creencias autoderrotistas vinculadas con esas relaciones? – *No se puede confiar en las mujeres... Los jefes utilizan a la gente... No existe una buena relación...*

Aleja todo lo que hoy pueda estar bloqueando tus relaciones. Podemos saber, con gran certeza, que los viejos sentimientos y las creencias autoderrotistas nos impedirán dar y recibir el amor que deseamos.

Podemos borrar el pizarrón del pasado. Este proceso comienza con la toma de conciencia, con la honestidad, con una actitud abierta. El proceso está completo cuando alcanzamos un estado de aceptación y de paz hacia nuestro pasado.

Hoy comenzaré el proceso de alejar todos los sentimientos y creencias autoderrotistas vinculados a relaciones pasadas. Borraré mi pizarrón para poder estar libre para amar y ser amado.

Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol – que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

– Paso Uno de Al-Anón

Para los codependientes en recuperación, hay muchas versiones diferentes del Paso Uno. Algunos de nosotros admitimos la impotencia ante el alcohol o ante el alcoholismo de otra persona. Otros admitimos la impotencia ante la gente; otros más ante el impacto de haber crecido dentro de una familia de alcohólicos.

Una de las palabras más significativas del Primer Paso es la palabra *admitimos*, así, en plural. Nos hemos reunido porque tenemos un problema en común, y al reunirnos, encontramos una solución común.

Al ser miembros de algún programa de Doce Pasos, muchos de nosotros descubrimos que, aunque nos hayamos sentido solos en nuestro dolor, otros han experimentado un sufrimiento similar. Y ahora muchos se están uniendo en una recuperación similar.

Admitimos, ¿quiénes? nosotros. Una parte importante de la recuperación. Una experiencia compartida. Una fuerza que se comparte, que es más fuerte porque se comparte. Una esperanza compartida – de una vida y relaciones mejores.

Hoy estaré agradecido por toda esa gente alrededor del mundo que se llama así misma "codependiente en recuperación". Me ayuda saber que cada vez que uno de nosotros da un paso hacia adelante, empuja al grupo entero hacia adelante.

Ya No Estamos Enganchados Enero 26

Podemos aprender a no quedarnos enganchados en conductas poco sanas, contraproducentes, en nuestras relaciones – conductas tales como cuidar obsesivamente de los demás, controlar, devaluarnos a nosotros mismos y creer mentiras.

Podemos aprender a ver estas conductas, a identificarlas y a decir que no vamos a permitirnos quedar atrapados en ellas.

A menudo, la gente, conscientemente o sin pensar, hace cosas que nos arrastran a una serie de conductas contraproducentes que llamamos codependencia. Lo más frecuente es que estos "ganchos" pueden ser casi deliberados, y los resultados, predecibles.

Alguien se puede poner frente a nosotros y comentar algo o lanzar un suspiro acerca de un problema, *sabiendo o esperando* que esa conducta nos enganche para que nosotros nos hagamos cargo de él. Eso es *manipulación*.

Cuando la gente se ponga frente a nosotros y comente o suspire por algo, y luego diga tímidamente, "Pero no importa, tú no te preocupes por ello", eso es un *truco*. Necesitamos reconocerlo. Estamos a punto de que nos envuelva si permitimos que esto ocurra.

Podemos aprender a insistir en que la gente nos pida sin cortapisas lo que quiere y necesita.

¿Cuáles son las palabras, las señales, las miradas, los comentarios, las claves que nos enganchan en una conducta predecible, a menudo contraproducente?

¿Qué te hace sentir simpatía por alguien?

¿Qué te hace sentir culpa?¿Qué te hace sentirte responsable de otro?

Nuestro punto fuerte es que nos preocupemos demasiado por los demás. Nuestro punto débil es que a menudo subestimamos a la gente con la que tratamos. *Ella* sabe lo que está haciendo. Es tiempo de que abandonemos nuestra ingenua suposición de que la gente no hace lo que mejor le conviene, y no necesariamente lo que mejor nos conviene a nosotros.

También debemos observarnos a nosotros mismos. ¿Lanzamos "ganchos" a los demás, les lanzamos miradas, comentarios, con la esperanza de engancharlos? Necesitamos asistir en comportarnos con los demás en forma honesta y directa, en vez de esperar que vengan en nuestro rescate.

Si alguien quiere algo de nosotros, insistamos en que esa persona nos pida las cosas directamente. Pidámonos lo mismo a nosotros mismos. Si alguien lanza el anzuelo, no tenemos por qué morderlo.

Hoy estaré consciente de las "conductas gancho" que me llevan a convertirme en cuidador de los demás y que me hacen sentir victimado. Ignoraré los comentarios, las miradas y las palabras que me enganchan, y esperaré de los demás la conducta directa y honesta que merezco.

Necesitamos de la Gente Enero 27

Podemos encontrar el equilibrio entre el necesitar demasiado de la gente y no permitirnos necesitar absolutamente a nadie.

Muchos de nosotros tenemos necesidades de dependencia del pasado que no han sido satisfechas. Aunque queremos que los demás satisfagan nuestro deseo de ser amados en forma incondicional, podemos haber elegido gente que no pueda, o no quiera, ser un apoyo para nosotros. Algunos de nosotros estamos tan necesitados emocionalmente por el hecho de no haber sido amados, que ahuyentamos a la gente al hacerles ver que la necesitamos demasiado.

Otros nos vamos al extremo opuesto. Podemos habernos acostumbrado a que la gente no nos apoye, de modo que la evitamos. Luchamos contra nuestros sentimientos de necesidad de los demás volviéndonos demasiado independientes, *no permitiéndonos ya necesitar a nadie*.

Algunos de nosotros no dejamos que la gente nos apoye. Sea como sea, estamos dejando inconcluso un asunto importante. Nos merecemos otra cosa mejor. Cuando cambiemos, nuestras circunstancias cambiarán.

Si estamos demasiado necesitados de los demás, respondemos aceptando esa parte necesitada que tenemos. Nos dejamos curar el dolor de necesidades pasadas que no se satisficieron. Dejamos de decirnos a nosotros mismos que no somos dignos de amor porque no nos han amado de la manera como queríamos y necesitábamos. Si hemos cerrado la parte de nosotros que tiene necesidad de la gente, nos disponemos a abrirnos, a ser vulnerables, a permitir que nos amen. Nos permitimos tener necesidades.

Tendremos el amor que deseamos y que necesitamos cuando empecemos a creer que somos dignos de ser amados, y cuando permitamos que esto ocurra.

Hoy lucharé por lograr el equilibrio entre el necesitar demasiado a los demás y el no permitirme necesitar a la gente. Me permitiré recibir el amor que se me ofrece.

A menudo, una de nuestras mayores preguntas es: "¿qué sucederá?". Podemos preguntarnos esto acerca de nuestras relaciones, de nuestro trabajo, de nuestra recuperación, de nuestra vida. Es fácil enredarnos en pensamientos preocupantes.

El preocuparnos acerca de lo que va a pasar nos impide funcionar hoy de manera efectiva. Nos impide hacer hoy nuestro mejor esfuerzo. Nos impide aprender y dominar las lecciones de hoy. Permanecer en el presente, hacer nuestro mejor esfuerzo y participar plenamente el día de hoy es todo lo que necesitamos para asegurarnos de que lo que va a suceder mañana será lo mejor.

Preocuparse acerca de lo que ocurrirá mañana es hacer una contribución negativa al futuro. Vivir en el aquí y en el ahora es, con mucho, lo mejor que podemos hacer, no nada más para el hoy, sino para el mañana. Esto ayuda a nuestras relaciones, a nuestra carrera, a nuestra recuperación y a nuestra vida.

Las cosas saldrán bien si las dejamos. Si necesitamos concentrarnos en otro futuro que no sea planear, lo único que necesitamos es afirmar que éste será bueno.

Rezo pidiendo fe en que mi futuro será bueno si vivo el hoy bien y en paz. Recordaré que quedarme en el presente es lo mejor que puedo hacer para mi futuro. Me concentraré en lo que está sucediendo hoy en vez de en lo que va a ocurrir mañana.

Aún me sorprende, después de haber estado años en recuperación, lo fácil que me resulta convencerme a mí mismo de no asistir a las reuniones. También me sigue sorprendiendo lo bien que me siento cando sí voy.

– Anónimo

No tenemos por qué quedarnos atascados en nuestra aflicción y malestar. Tenemos una alternativa inmediata que nos ayudará a sentirnos mejor: asistir a una reunión, a un grupo de apoyo de Doce Pasos.

¿Por qué resistirnos a lo que puede ayudarnos a sentirnos mejor?, ¿Por qué quedarnos con nuestra obsesión o depresión cuando asistir a una reunión – aunque ésta sea una reunión adicional – nos ayudará a sentirnos mejor?, ¿Acaso estamos demasiado ocupados?

Cada semana tiene 168 horas. Destinar una o dos horas a una reunión puede maximizar nuestro potencial para las otras 166. Si nos quedamos en nuestro “rollo codependiente”, fácilmente nos podemos pasar la mayoría de nuestras horas de vigilia obsesionados, quedándonos sentados sin hacer nada, echados en la cama sintiéndonos deprimidos, o satisfaciendo las necesidades de otra gente. No dedicar esas dos horas a asistir a una reunión puede hacer que desperdiciemos las otras horas que nos quedan.

¿Demasiado cansado?

No hay nada tan revigorizante como volver a tomar el paso. Asistir a una reunión puede lograr que lo retomemos.

Hoy me acordaré de asistir a las reuniones de ayuda.

Libertad Religiosa — Enero 30

"…Un Poder Superior a nosotros mismos…" "Dios, según lo concebimos." Estás palabras nos introducen a la espiritualidad en los Doce Pasos. Son las primeras dos referencias a Dios, y en ellas se usan esas palabras por una razón.

Cada uno de nosotros tiene la libertad de definir y de concebir a nuestro Poder Superior – Dios – como quiera.

Esto significa que no traemos nuestra afiliación religiosa a nuestros grupos de recuperación. Significa que no tratemos de imponer nuestras creencias religiosas, ni lo que nosotros entendemos por Dios, a nadie. No usamos a nuestros grupos de apoyo ni a nuestras reuniones para ganar conversos. No tratamos de forzar los detalles particulares de nuestras creencias religiosas en los demás.

Nos damos a nosotros mismos, y a todos los demás, el derecho a concebir personalmente a ese Poder Superior.

Hoy respetaré la concepción que las otras personas tienen acerca de Dios, así como la mía propia. No permitiré que los juicios de los otros acerca de mis creencias me causen angustia y ansiedad. Buscaré crecer espiritualmente en la recuperación, con o sin la ayuda de una religión o una denominación en particular.

Pidamos lo Que Necesitamos — Enero 31

"Una noche estaba yo sola, harta y exhausta. Había estado viajando sin cesar, lejos de mis amigos y de mi familia. Había volado de regreso a casa esa noche, pero parecía que nadie se había dado cuenta. La gente estaba acostumbrada a verme en casa. Ya era tarde y empecé a discutir con Dios.

"He estado fuera trabajando duro. Me siento sola. Necesito saber que alguien me quiere. Tú me has dicho que Te diga lo que necesito, y esta noche, Dios mío, necesito particularmente la presencia de energía masculina. Necesito un amigo, alguien en quien yo confíe que le guste estar conmigo en una forma no sexual. Necesito que me abracen. Pero ¿dónde estás?

Me recosté en el sillón y cerré los ojos. Estaba demasiado cansada para hacer cualquier otra cosa que no fuera dejar ir lo que sentía. El teléfono sonó unos minutos después. Era un antiguo colega que se había convertido en mi amigo. "Hola, chica", me dijo. "Te oyes muy cansada y con necesidad de hablar. Quédate exactamente dónde estás. Voy para allá a darte un masaje en los pies. Me parece que eso es exactamente lo que necesitas".

Media hora después tocó mi puerta. Trajo una pequeña botella con aceite y suavemente me dio masaje en los pies, me abrazó, me dijo cuánto me quería y luego se fue.

Sonreí. Había recibido exactamente lo que había pedido.

Es seguro confiar en Dios.

Hoy recordaré que a Dios le importa lo que yo necesito, especialmente si me importa a mí.

Febrero



Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos al sano juicio.
– Paso Dos de Al-Anón

Llegamos a crecer en una vida mejor a través del enorme regalo de otras personas – de escucharlas, de observarlas, de ver cómo funciona en sus vidas el regalo de la recuperación.

Hay un Poder Superior a nosotros mismos. Hay una verdadera esperanza de que ahora las cosas serán diferentes y mejores para nosotros y para nuestra vida.

No estamos dentro de un programa de “hágalo usted mismo”. No tenemos que hacer uso de nuestra fuerza de voluntad para cambiar. No tenemos que forzar a que ocurra nuestra recuperación. No tenemos que obligarnos a salir del estado en que nos encontramos, ya que creemos que hay un Poder que es Superior a nosotros mismos y que este poder es el que obrará en nuestra vida. Este poder hará por nosotros lo que nuestros mayores y más diligentes esfuerzos no pueden conseguir.

Nuestro Poder Superior nos restaurará a una vida sana y beneficiosa. Lo único que hacemos nosotros es creer en él. Mira.

Observa. Ve a la gente que te rodea. Ve cómo se ha curado. Y luego, descubre tu propia fe. Tu propia creencia, tu propia curación.

Hoy, a pesar de mis circunstancias, creeré hasta donde soy capaz que un Poder Superior a mí mismo puede restaurarme a una forma sana de vivir en paz, y que así lo hará. Luego, me relajaré y permitiré que Él lo haga.

Confiemos en Nuestro Poder Superior Febrero 2

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

– Paso Tres de Al-Anón

Se habla mucho acerca de un Poder Superior, Dios, tal y como nosotros lo concebimos. Sentimos gran alegría cuando empezamos a entenderlo a Él. La espiritualidad y el crecimiento espiritual son la base del cambio. Recuperarse de la codependencia no es una tarea de “hágalo usted mismo”.

¿Es Dios un capataz implacable?, ¿Un mago de duro corazón que nos avergüenza con trucos sacados de la manga?, ¿Está sordo Dios?, ¿Es descuidado?, ¿ Nos abandona a nuestra suerte?, ¿Rencoroso?

No.

Un Dios amoroso, un Dios a quien le importamos. Ése es el Dios de nuestra recuperación. No más dolor que el que es necesario para nuestra curación y purificación. Tanta bondad y alegría como nos quepan en el corazón, en cuanto nuestro corazón se haya curado, esté abierto y listo para recibir. Dios: que nos aprueba, que nos acepta, que nos perdona al instante.

Dios ha planeado darnos algunos regalitos para iluminar nuestro día, y a veces, sorpresas grandes, encantadoras, en el momento perfecto, perfectas para nosotros.

Maestro Artista, Dios tejerá juntas todas nuestras alegrías, tristezas y experiencias para crear un retrato de nuestra vida con profundidad, belleza, sensibilidad, color, humor y sentimiento.

Dios, tal como nosotros lo concebimos: un Dios amoroso. El Dios de nuestra recuperación.

Hoy me abriré al cuidado de un Dios amoroso. Luego, dejaré que Dios me muestre Su amor.

Rechazo a la Vergüenza   Febrero 3

La vergüenza puede ser una fuerza poderosa en nuestra vida. Es la marca de fábrica de las familias disfuncionales.

El legítimo, auténtico sentimiento de *culpa* es sentir o pensar que lo que hicimos no estuvo bien. Nos indica que necesitamos cambiar o alterar nuestra conducta, o que necesitamos reparar un daño. La *Vergüenza* es la agobiante sensación negativa de que no está bien ser lo que somos. La vergüenza es una situación en la que no hay forma de ganar. Podemos cambiar nuestros comportamientos, pero no podemos cambiar lo que somos. La vergüenza nos puede hundir en conductas contraproducentes y, a veces, autodestructivas.

¿Cuáles son las cosas que nos hacen sentir vergüenza?, Podemos sentirnos avergonzados cuando tenemos un problema o cuando el que lo tiene es alguien a quien amamos. Podemos sentir vergüenza por haber cometido errores o por haber tenido éxito. Podemos sentirnos avergonzados por ciertos sentimientos o pensamientos. Podemos sentirnos avergonzados cuando nos divertimos, cuando nos sentimos bien, o cuando somos suficientemente vulnerables para mostrarnos a los demás. Algunos de nosotros nos sentimos avergonzados por el simple hecho de ser.

La vergüenza es un hechizo que otros nos echan encima para controlarnos, para que sigamos desempeñando nuestro papel en sus sistemas disfuncionales. Es un hechizo que muchos de nosotros hemos aprendido a echarnos encima solos.

Aprender a rechazar la vergüenza puede cambiar tu calidad de vida. Está bien que seamos lo que somos. Somos suficientemente buenos. Nuestros sentimientos están bien. Está bien nuestro pasado. Está bien tener problemas, cometer errores y batallar para encontrar nuestro camino. Está bien ser humanos y apreciar nuestra humanidad.

Aceptarnos a nosotros mismos es el primer paso hacia la recuperación. Dejar ir la vergüenza acerca de quienes somos es el siguiente paso importante.

Hoy vigilaré las señales que me indican que he caído en la trampa de la vergüenza. Si me hundo en la vergüenza, saldré aceptándome a mí mismo y afirmando que está bien ser como soy.

¡Vaya viaje!

Este proceso de crecimiento y de cambio nos lleva por un sendero siempre cambiante. A veces, el camino es duro y escarpado; otras, subimos montañas. Algunas más nos deslizamos del otro lado por un tobogán.

A veces descansamos.

A veces andamos a tientas en la oscuridad. A veces, la luz del sol nos deslumbra.

En ocasiones pueden caminar muchos junto con nosotros en el camino; a veces nos sentimos casi solos.

Siempre cambiante, siempre interesante, llevándonos siempre a un lugar mejor, a un lugar bueno.

¡Vaya viaje!

Hoy, Dios mío, ayúdame a relajarme y a disfrutar del paisaje. Ayúdame a saber que estoy justamente donde debería estar en mi viaje.

Responsabilidad Económica   Febrero 5

Somos económicamente responsables de nosotros mismos.

Qué sentimiento tan atemorizante, tan de adulto, es ése para muchos de nosotros – asumir la responsabilidad del dinero y de nuestros asuntos económicos. Para muchos de nosotros, ceder a otros la responsabilidad de nuestros asuntos de dinero ha sido parte de nuestro toma y daca codependiente de nuestras relaciones.

Algo de nuestra dependencia emocional hacia los demás, de esa estrecha liga que nos ata a los otros, no por amor, sino por necesidad y desesperación, se relaciona directamente con la dependencia económica. Nuestros miedos y nuestra renuencia a asumir la responsabilidad por nuestros asuntos económicos puede ser una barrera para la libertad buscada en la recuperación.

La responsabilidad económica es una actitud. El dinero sale para pagar necesidades y lujos. El dinero debe entrar para poder salir. ¿Cuánto necesita entrar para igualar la cantidad que sale?

Impuestos... planes de ahorro… hábitos de gastar adecuados que demuestren una actitud de responsabilidad económica… Parte de estar vivos significa aprender a manejar el dinero. Incluso aunque tengamos un sano contrato con alguien que nos permita depender de su dinero, seguimos teniendo la necesidad de entender cómo funciona el dinero. Seguimos teniendo la necesidad de adoptar una actitud de responsabilidad económica. Incluso aunque en el contrato esa persona cubra nuestras necesidades económicas, necesitamos entender cómo funciona el dinero que ganamos y que gastamos en nuestra vida.

La autoestima se incrementará cuando incrementamos nuestro sentido de que somos económicamente responsables de nosotros mismos. Podemos empezar en donde estamos, y con lo que tenemos hoy.

Dios mío, ayúdame a estar dispuesto a dejar mis miedos y mi renuencia a enfrentar la parte necesaria del manejo responsable del dinero en mi vida. Enséñame las lecciones que debo aprender acerca del dinero.

Para la Victimización Febrero 6

Antes de la recuperación, muchos de nosotros carecíamos de un marco de referencia para poder nombrar la victimización y el *abuso* en nuestras vidas. Pudimos haber pensado, que era normal que la gente nos maltratara o haber creído que merecíamos el maltrato; pudimos haber sido atraídos por gente que nos maltrataba.

Necesitamos dejar ir todo eso, nuestra necesidad de ser victimados y de ser víctimas. Necesitamos dejar ir nuestra necesidad de estar en relaciones y sistemas disfuncionales en el trabajo, en el amor, en las relaciones familiares, en la amistad. Merecemos algo mejor, o mejor dicho; algo mucho mejor. Es nuestro derecho. Cuando creamos en nuestro derecho a la felicidad, tendremos felicidad.

Lucharemos por ese derecho, y la lucha surgirá de nuestras almas. Nos liberaremos de la opresión y de la victimización.

Hoy me libraré a mí mismo, dejando ir mi necesidad de ser víctima, y exploraré mi libertad para cuidar de mí mismo. Esa liberación no me apartará de la gente que amo. Me acercará más a la gente y estaré más en armonía con el plan de Dios para mi vida.

Seamos Dueños de Nuestro Poder Febrero 7

Necesitamos hacer una distinción entre la impotencia y la posesión de nuestro poder.

El primer paso en la recuperación es aceptar nuestra impotencia. Hay algunas cosas que no podemos hacer, no importa cuán duro o prolongadamente tratemos. Estas cosas incluyen hacer cambiar a otras personas, solucionarles sus problemas y controlar su conducta. A veces nos sentimos impotentes ante nosotros mismos – acerca de lo que sentimos o creemos, o a causa de los efectos que nos produce una persona o situación en particular.

Es importante someternos a la impotencia, pero lo es igualmente adueñarnos de nuestro poder. No estamos atrapados ni desamparados. A veces podremos sentir que lo estamos, pero no es así. Todos tenemos el poder y el derecho que Dios nos ha dado de cuidar de nosotros mismos bajo cualquier circunstancia y con cualquier persona. El justo medio del cuidado de sí mismo está entre los dos extremos que son controlar a los demás y permitirles a ellos que nos controlen. Podemos caminar por ese justo medio de manera suave y asertiva, con la confianza de que es nuestro derecho y responsabilidad.

Que me venga el poder para caminar por ese sendero.

Hoy recordaré que tengo que cuidar de mí mismo. Tengo alternativas y puedo ejercitar las opciones que elija sin sentimientos de culpa.

Deja Ir los Sentimientos de Culpa Febrero 8

Sentirnos bien con nosotros mismos es una elección que hacemos. Lo mismo ocurre con el hecho de sentirnos culpables. Cuando el sentimiento de culpa es legítimo, actúa como una señal de advertencia, indicando que nos hemos salido del camino. Y ahí termina su propósito.

Revolcarnos en la culpa les permite a los demás controlarnos. Provoca que no nos sintamos tan buenos. Nos impide fijar límites y tomar algún otro curso de acción sano para cuidar de nosotros mismos.

Podemos haber aprendido a sentirnos culpables habitualmente, cono una reacción instintiva a la vida. Ahora sabemos que no necesitamos sentirnos culpables. Aunque hayamos hecho algo que viole un valor establecido, el sentimiento prolongado de culpa no soluciona el problema, sino que lo prolonga. Así que, mejor repara el daño. Cambia una conducta y, luego, deja ir los sentimientos de culpa.

Hoy Dios mío, ayúdame a disponerme por completo a dejar ir los sentimientos de culpa. Por favor apártalos de mí y reemplázalos con amor a mí mismo.

Condúcete con Amor Febrero 9

Cuando la gente con un trastorno compulsivo hace lo que se siente obligado a hacer, no está diciendo que no te ama, está diciendo que no se ama a sí misma.

– Ya no seas codependiente

Las personas suaves, las almas amables, van con amor. Si, a veces necesitamos ser firmes, asertivos: en esas épocas en que cambiamos, en que adquirimos una nueva conducta, en que necesitamos convencer a los demás y a nosotros mismos de que tenemos derechos.

Esas épocas no son permanentes. Tal vez necesitemos enojarnos para tomar una decisión o fijar un límite, pero no podemos permitirnos quedar resentidos. Es difícil sentir compasión por alguien que nos está victimizando, pero una vez que nos hemos apartado de nuestro papel de víctimas, podemos encontrar compasión.

Nuestro sendero, nuestro camino, es un camino suave que seguimos con amor, amor a nosotros mismos, amor a los demás. Fijar límites. Desapegarse. Cuidar de nosotros mismos. Y, tan pronto como sea posible, hacer eso con amor.

Hoy, y cada vez que sea posible, Dios mío, déjame ser gentil conmigo mismo y con los demás. Ayúdame a encontrar el equilibrio entre la acción asertiva emprendida en busca de mis mejores intereses y el amor por los demás. Ayúdame a comprender a que a veces esas dos ideas son una sola. Ayúdame a encontrar el sendero adecuado para mí.

Deja Ir la Tristeza Febrero 10

Un obstáculo para la alegría y el amor puede ser una tristeza no resuelta del pasado.

En el pasado nos decíamos a nosotros mismos muchas cosas para negar el dolor: “No duele tanto… Quizá si espero un poco, las cosas cambiarán... No es para tanto. Puedo con esto Tal vez… Si trato de hacer cambiar a la otra persona, no tendré que cambiar yo mismo”.

Negábamos que nos dolía porque no queríamos sentir el dolor.

Sin embargo, los asuntos inconclusos no desaparecen. Se siguen repitiendo hasta que captan nuestra atención, hasta que los sentimos, lidiamos con ellos y nos curamos. Esa es una lección que estamos aprendiendo en la recuperación de la codependencia y de problemas propios de hijos de alcohólicos.

Muchos de nosotros no tuvimos las herramientas, el apoyo o la seguridad que necesitábamos para reconocer y aceptar el dolor en nuestro pasado. Está bien. Ahora estamos a salvo. Lentamente, con cuidado, podemos empezar a abrirnos a nuestros sentimientos. Podemos empezar el proceso de sentir lo que hemos negado desde hace tanto tiempo – no para culparnos, no para avergonzarnos, sino para curarnos en preparación para una vida mejor.

Está bien llorar cuando necesitemos llorar y sentir la tristeza que muchos hemos guardado durante tanto tiempo. Podemos sentir esos sentimientos y liberarnos de ellos.

El proceso de pena es un proceso de purificación. Es un proceso de aceptación. Nos lleva del pasado al presente y un futuro mejor, un futuro libre de conductas saboteadoras, un futuro que guarda más opciones que nuestro pasado.

Dios mío, mientras vivo el día de hoy, déjame abrirme a mis sentimientos. Hoy, ayúdame a saber que no necesito forzarme ni reprimir la curación que tengo a mi disposición en mi recuperación. Ayúdame a confiar en que, si estoy abierto y dispuesto, la curación se dará en forma natural, de una manera que puedo manejar.

Envíame el pensamiento, la palabra o la acción correctos. Muéstrame cuál debe ser mi siguiente paso. En tiempos de duda y de indecisión, por favor mándame Tu inspiración y tu guía.

– Alcohólicos Anónimos

La buena nueva acerca de someternos a nosotros y de someter nuestra vida a un Poder Superior a nosotros mismos es que nos ponemos en armonía con un Plan Maestro, un plan más grande del que podamos imaginar.

Se nos ha prometido la Guía Divina si la pedimos, si trabajamos los Doce Pasos. ¿Qué mayor regalo podemos recibir que saber que nuestros pensamientos, palabras y acciones están siendo dirigidos?

No somos un error. Y no tenemos que controlarnos o reprimirnos a nosotros mismos ni a los demás para que la vida funcione. Incluso lo extraño, lo no planeado, lo doloroso y eso que llamamos errores pueden convertirse en armonía.

Seremos guiados para entender qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos. Empezaremos a confiar en nuestros instintos, en nuestros sentimientos, en nuestros pensamientos. Sabremos cuándo ir, cuándo detenernos, cuándo esperar. Aprenderemos una gran verdad: el pan se dará a pesar de nosotros, no a causa de nosotros.

Hoy, y todos los días, rezo porque mis pensamientos, palabras y acciones sean guiados Divinamente. Rezo porque pueda proseguir mi camino con confianza, sabiendo que mis pasos son guiados.

Deja Ir a Aquellos Que No Están Recuperación

Febrero 12

Podemos avanzar en nuestra vida y en nuestra recuperación, incluso a pesar de que alguien a quien amamos no esté aún en recuperación.

Imagina un puente. En un lado del puente todo está frío y oscuro. Ahí estuvimos con nosotros en el frío y la oscuridad, doblados por el dolor. Algunos desarrollamos un desorden con la comida para lidiar con el dolor. Otros bebían o usaban otras drogas. Algunos más perdimos el control sobre nuestra conducta sexual o nos concentramos obsesivamente en el dolor de personas adictas para distraernos de nuestro propio dolor. Muchos hicimos ambas cosas: desarrollamos una conducta adictiva y nos distrajimos concentrándonos en otros adictos. No sabíamos que había un puente. Pensábamos que estábamos atrapados en un acantilado.

Luego, algunos tuvimos suerte. Nuestros ojos se abrieron, por la Gracia de Dios, porque era tiempo de ello. Vimos el puente. La gente nos dijo lo que había del otro lado: color, luz y curación para nuestro dolor. Apenas podíamos vislumbrar o imaginar esto, pero decidimos de todas maneras emprender el camino para cruzar el puente.

Tratamos de convencer a la gente que nos rodeaba en el acantilado de que había un puente que conducía a un lugar mejor, pero no quisieron escucharnos. No estaban listos para emprender el viaje. Decidimos ir solos porque creímos y porque la gente que estaba del otro lado nos animaba a seguir adelante. Cuanto más nos acercábamos al otro lado, más podíamos ver y sentir que lo que se nos había prometido era verdad. Había luz, calor, curación y amor. El otro lado era un sitio mejor.

Sin embargo, ahora hay un puente entre nosotros y los que se quedaron del otro lado. A veces podemos sentir la tentación de volvernos y traerlos a rastras con nosotros pero eso no se puede hacer. A nadie se le puede arrastrar ni

obligar a cruzar el puente. Cada persona debe ir por su propia voluntad, cuando sea su tiempo. Algunos vendrán; otros se quedarán del otro lado. La elección no es nuestra.

Podemos amarlos. Podemos saludarlos con la mano. Podemos ir y venir. Podemos animarlos, como otros nos han animado y nos han alentado. Pero no podemos obligarlos para que vengan con nosotros.

Si ha llegado nuestro momento de cruzar el puente, o si ya lo hemos cruzado y estamos en la luz y en el calor, no tenemos que sentirnos culpables. Estamos donde teníamos que estar. No tenemos que regresar al oscuro acantilado porque aún no haya llegado el tiempo de alguien más.

Lo mejor que podemos hacer es quedarnos en la luz, porque eso les da la seguridad a los otros de que hay un lugar mejor. Y si esos otros alguna vez se deciden a cruzar el puente, estaremos ahí para animarlos.

Hoy avanzaré en mi vida, a pesar de lo que los otros hagan o dejen de hacer. Sabré que es mi derecho cruzar el puente a una vida mejor, aunque para hacerlo tenga que dejar a otros atrás. No me sentiré culpable, ni me sentiré avergonzado. Sé que el lugar donde estoy ahora es un lugar mejor y que ahí es donde debo estar.

Confiemos en Nosotros Mismos Febrero 13

Qué gran don se nos ha dado, el don de – nosotros mismos. Escucharnos a nosotros mismos, confiar en el instinto y la intuición es rendir tributo a ese regalo.

Qué perjudicial es no seguir la guía y la inclinación que surgen tan naturalmente desde el interior. ¿Cuándo aprenderemos que esas guías e inclinaciones nos acercan al rico plan de Dios para nosotros?

Aprenderemos. Aprenderemos escuchando, confiando y siguiendo esa guía. ¿Qué es tiempo ya de hacer?... ¿Qué necesito hacer para cuidar de mí mismo?... ¿A qué se me está guiando para que haga?¿Qué es lo que sé?

Escuchemos y sabremos. Escuchemos la voz interior.

Hoy escucharé y confiaré. Se me ayudará a tomar acción cuando sea necesario. Puedo confiar en mí y en Dios.

Día de San Valentín **Febrero 14**

Para los niños, el Día de San Valentín significa corazones de dulce, tarjetas bobas y excitación en el ambiente.

Qué diferente puede ser el Día de San Valentín para nosotros como adultos. El Día del Amor puede ser un símbolo de que aún no hemos conseguido que el amor nos funcione como nos gustaría.

O puede ser símbolo de algo diferente, de algo mejor. Ahora estamos en recuperación. Hemos empezado el proceso de curación. Hemos aprendido que nuestras más dolorosas relaciones nos han ayudado en el viaje de la curación, aunque no hayan hecho más que señalarnos nuestros propios problemas o mostrarnos lo que no queremos en nuestra vida.

Hemos empezado el viaje de aprender a amarnos a nosotros mismos. Hemos comenzado el proceso de abrir nuestro corazón al amor, al verdadero amor que fluye de nosotros hacia los demás y de ellos hacia nosotros. Haz algo para amarte a ti mismo. Haz algo amoroso y divertido para tus amigos, para tus hijos, para quienquiera que escojas.

Este es el Día del Amor. Estemos donde estemos en nuestro proceso curativo, podemos divertirnos con él tanto como queramos. Cualesquiera que sean nuestras circunstancias, podemos sentirnos agradecidos de que nuestro corazón se está abriendo al amor.

Hoy me abriré al amor de otras personas, del Universo y de mi Poder Superior. Hoy me permitiré a mí mismo dar y recibir el amor que quiero. Estoy agradecido de que mi corazón se esté curando, de estar aprendiendo a amar.

Control Febrero 15

A veces, el día gris nos da miedo. Esos son los días en que regresan los viejos sentimientos. Podemos sentirnos necesitados, asustados, avergonzados, incapaces de cuidar de nosotros mismos.

Cuando esto sucede, es difícil confiar en nosotros mismos, en los demás, en la bondad de la vida y en las buenas intenciones de nuestro Poder Superior. Los problemas nos parecen agobiantes. El pasado parece carecer de sentido; el futuro, desierto. Nos sentimos seguros de que las cosas que queremos en la vida nunca sucederán.

En esos momentos, quizá nos convenzamos de que las cosas y las personas de fuera tienen la llave de nuestra felicidad. Ahí es cuando quizá tratemos de controlar a la gente y a las situaciones para enmascarar nuestro dolor. Cuando te vengan estas “loqueras codependientes”, los otros a menudo empiecen a reaccionar negativamente a nuestro afán de controlar.

Cuando estemos en un estado frenético, buscando la felicidad fuera de nosotros mismos y buscando que los demás nos den paz y estabilidad, recordemos esto: *Aunque pudiéramos controlar a las personas y a las cosas, aunque obtuviéramos lo que queríamos, seguiríamos siendo nosotros mismos. Nuestro estado emocional seguiría siendo un torbellino.*

La gente y las cosas no nos quitan el dolor ni nos curan. En la recuperación aprendemos que ésa es labor nuestra y que podemos llevarla a cabo usando nuestros recursos, nosotros mismos, nuestro Poder Superior, nuestros sistemas de apoyo y nuestro programa de recuperación.

Con frecuencia cuando ya estamos en paz, confiados, y hemos aceptado las cosas, nos vienen lo que queríamos – con naturalidad y soltura.

El sol empieza a brillar de nuevo. ¿No es divertido, y no es verdad, cómo en realidad todo cambio comienza con nosotros?

Hoy puedo dejar ir las cosas, las personas y mi necesidad de control. Puedo manejar mis sentimientos. Puedo llegar a sentirme en paz. Puedo alcanzar la calma. Puedo volver al camino y encontrar la verdadera llave de la felicidad: yo mismo. Recordaré que un día gris es simplemente eso, un día gris.

Desapego Febrero 16

El concepto del “dejar ir” puede ser confuso para muchos de nosotros. ¿Cuándo estamos haciendo demasiado o esforzándonos demasiado por controlar a la gente y los sucesos?, ¿Cuándo estamos haciendo demasiado poco?, ¿Cuándo estamos haciendo lo apropiado para cuidar de nosotros mismos? ¿Cuál es nuestra responsabilidad y cuál no es?

Estas cuestiones nos pueden desafiar, ya sea que hayamos estado en recuperación durante diez días o diez años. A veces dejamos ir tanto, que descuidamos la responsabilidad para con nosotros mismos y con los demás. Otras, quizá crucemos la línea que existe entre cuidar de nosotros mismos y controlar a los demás y a los sucesos.

No hay un libro de reglas respecto a esto. Pero no tenemos por qué volvernos locos, no tenemos por qué tener tanto miedo. No tenemos que recuperarnos perfectamente. Si parece que necesitamos emprender determinada acción, podemos hacerlo. Si ninguna acción parece oportuna o inspirada, no la llevamos a cabo.

Tener y fijar límites sanos – fronteras sanas – no es un proceso ordenado. Podemos darnos permiso a nosotros mismos de experimentar, de cometer errores, de aprender, de crecer.

Podemos hablar con la gente, hacer preguntas y cuestionarnos a nosotros mismos. Si hay algo que necesitamos hacer o aprender, esto se volverá aparente. Las lecciones no se van. Si no estamos cuidando de nosotros mismos lo suficiente, lo veremos. Si estamos siendo demasiado controladores, también llegaremos a entenderlo.

Las cosas se solucionarán. El camino se despejará.

Hoy emprenderé las acciones que me parezcan apropiadas. El resto lo dejaré ir. Lucharé por conseguir el equilibrio entre la responsabilidad conmigo mismo, la responsabilidad para con los demás y el dejar ir.

Aceptación **Febrero 17**

Nuestro concepto básico de recuperación que nunca pierde su poder para obrar milagros es el concepto llamado *aceptación*.

No logramos la aceptación en un momento. A menudo tenemos que pasar por una miríada de sentimientos – a veces ira, rabia, vergüenza, lástima de uno mismo o tristeza. Pero si la aceptación es nuestra meta, la lograremos.

¡Qué cosa más liberadora es reírnos de nuestras debilidades y sentir gratitud por nuestros puntos fuertes! El llegar a conocer el paquete completo que llamamos "nosotros" – con todos nuestros sentimientos, pensamientos, tendencias e historias- merece la aceptación y nos trae sentimientos de curación.

Aceptar nuestras circunstancias es otra cura milagrosa. Para que cambie algo o alguien, primero debemos aceptarnos a nosotros mismos, a los demás y a las circunstancias exactamente como son. Luego, necesitamos ir un paso más allá. Necesitamos sentir *gratitud* por nosotros mismos y por nuestras circunstancias. Añadimos un toque de fe diciendo: "Sé que así es exactamente como deben ser las cosas por el momento".

No importa cuánto nos compliquemos, lo básico nunca pierde su poder para devolvernos al sano juicio.

Hoy, Dios mío, ayúdame a practicar el concepto de la aceptación en mi vida. Ayúdame a aceptarme a mí mismo, a los otros y a mis circunstancias. Llévame un paso más allá y ayúdame a sentir gratitud.

Estar en lo Correcto Febrero 18

La recuperación no es cuestión de estar en lo correcto; se trata de permitirnos ser lo que somos y de aceptar a los demás como son.

Ese concepto puede ser difícil para muchos de nosotros sí hemos vivido dentro de sistemas que funcionaban en la escala de justicia del "bien y el mal". La persona que estaba en lo correcto estaba bien; a la persona que estaba en lo incorrecto se le avergonzaba. Todo el valor y la valía podían haber dependido de estar en lo correcto; estar en lo incorrecto significaba la aniquilación del yo y de la autoestima.

En la recuperación estamos aprendiendo a luchar por el amor dentro de nuestras relaciones y no por la superioridad. Sí, tal vez necesitemos tomar decisiones de vez en cuando acerca de la conducta de la gente. Si alguien nos está lastimando, necesitamos defendernos. Tenernos la responsabilidad de establecer límites y de cuidar de nosotros mismos. Pero no necesitamos justificar el hecho de cuidar de nosotros mismos condenando a alguna otra persona. Podemos evitar la trampa de concentrarnos en los demás en vez de en nosotros mismos.

En la recuperación estamos aprendiendo que lo que hacemos necesita ser correcto sólo para nosotros. Lo que otros hagan es asunto suyo y necesitar ser correcto sólo para ellos. Resulta tentador descansar en la superioridad de estar en lo correcto y de analizar las motivaciones y las actuaciones de los demás, pero es más recompensante ver más adentro.

Hoy recordaré que no tengo que esconderme detrás del hecho de estar en lo correcto. No tengo que justificar lo que quiero y necesito diciendo que algo está bien "bien" o está "mal". Puedo permitirme ser como soy.

Acabo de pasar unas horas con alguien de mi grupo y ya siento que estoy perdiendo la cabeza. Esta mujer insistió en que la única manera como podría progresar en mi programa era yendo a su iglesia y sucumbiendo ante las reglas religiosas que ahí se practicaban. Me presionaba y me insistía, y me insistía y me presionaba. Ella ha estado en el programa mucho más tiempo que yo. Yo pensaba que ella debía saber de qué estaba hablando. Pero no lo sentía correcto. Y ahora me siento loca, asustada, culpable y avergonzada.

– Anónimo

El sendero espiritual y el crecimiento interior que nos han prometido los Doce Pasos no dependen de ninguna creencia religiosa, ni secta o denominación. Tal como afirman las tradiciones de los programas de Doce Pasos, éstos no están afiliados a ninguna denominación u organización religiosa.

No tenemos por qué permitirle a nadie que nos fastidie con la religión durante la recuperación. No tenemos por qué permitirle a la gente que nos haga sentir avergonzados, temerosos o menos porque no nos suscribamos a sus creencias en cuanto a religión.

No tenemos por qué dejarlos que nos hagan esto en nombre de Dios, del amor o de la recuperación.

La experiencia espiritual que encontraremos como resultado de la recuperación de los Doce Pasos será nuestra propia experiencia espiritual. Esta consistirá en una relación con Dios, nuestro Poder Superior, tal como nosotros lo concebimos.

Cada uno de nosotros debe encontrar su propio sendero espiritual. Cada uno de nosotros debe construir su propia relación con Dios tal como cada quien lo conciba. Cada uno de nosotros necesita un Poder Superior a uno mismo. Estos conceptos son de crítica importancia en la recuperación.

E igualmente importante es la libertad para escoger cómo hacerlo.

Poder Superior, ayúdame a saber que no tengo por qué permitirle a nadie que me avergüence o me fastidie por las creencias religiosas. Si ellos confunden eso con la espiritualidad que surge en la recuperación, ayúdame a regresarles su confusión. Ayúdame a descubrir y a desarrollar mi propia espiritualidad, un sendero que me funcione a mí. Guíame, con Sabiduría Divina, a medida que voy creciendo espiritualmente.

Fijemos Nuestro Propio Curso Febrero 20

Somos impotentes ante las expectativas que otras personas tienen de nosotros. No podemos controlar lo que los otros quieren, lo que esperan o lo que quieran que hagamos o seamos.

Podemos controlar cómo respondemos a las expectativas de los demás.

Durante el curso de cualquier día, la gente hace demandas acerca de nuestro tiempo, talentos, energía, dinero y emociones. No tenemos por qué decir sí a cada una de sus peticiones. No tenemos por qué sentirnos culpables si decimos que no. Y no tenemos por qué permitir que el alud de exigencias controle el curso de nuestra vida.

No tenemos que pasarnos la vida reaccionando a los demás y al curso que quisieran que tomara nuestra vida.

Podemos fijar límites, barreras firmes acerca de qué lejos vamos a ir con los demás. Podemos confiar en nosotros mismos y escucharnos a nosotros mismos. Podemos fijarnos metas y dar una dirección a *nuestra* vida. Podemos valorarnos a nosotros mismos.

Podemos adueñarnos de nuestro poder al tratar con la gente.

Resérvate algo de tiempo. Piensa acerca de lo que *tú* quieres. Considera cómo afectaría el curso de tu vida el hecho de que respondieras a las necesidades de otros. Vivimos nuestra propia vida no permitiendo que otra gente, ni sus expectativas, ni sus demandas controlen el curso de nuestra vida. Podemos dejar que tengan sus expectativas y que hagan sus demandas; podemos dejar que tengan sus sentimientos. Podemos adueñarnos de nuestro poder para elegir el camino correcto para nosotros.

Hoy, Dios mío ayúdame a adueñarme de mi poder desligándome , y a elegir en paz el curso de acción adecuada para mí. Ayúdame a saber que me puedo desligar de las expectativas y deseos de los demás. Ayúdame a dejar de complacer a otra gente y a empezar a complacerme a mí mismo.

Vive en el Presente Febrero 21

El momento presente es todo lo que tenemos. Sí, tenemos planes y metas, una visón del mañana. Pero él ahora es el único tiempo que poseemos. Y eso basta.

Podemos despejar la mente de los residuos del ayer y de los miedos del mañana. Podemos estar presentes en el ahora y disponernos a vivir este momento, este día. Es estando plenamente presentes ahora como alcanzaremos la plenitud del mañana.

Criatura, no tengas miedo, susurra una voz. No tengas remordimientos, abandónalos. Déjame a Mí tomar tu dolor. Lo único que tienes es el momento presente. Cálmate. Quédate aquí. Confía.

Lo único que tienes es el ahora. Eso basta.

Hoy afirmaré que todo está bien a mi alrededor cuando todo esté bien en mi interior.

Resuelve Tus Problemas Febrero 22

Te pido que Tú me ayudes a solucionar todos mis problemas, para Tu Gloria y Honor.

– Alcohólicos Anónimos

Muchos de nosotros vivimos en situaciones en las cuales no estaba bien identificar problemas, tenerlos o hablar de ellos. La negación se convirtió en un modo de vida – en una manera de lidiar con nuestros problemas.

En la recuperación, muchos de nosotros seguimos teniendo miedo a los problemas. Podemos pasar más tiempo reaccionando ante un problema que tratando de resolverlo. Perdemos el punto; perdemos la lección; perdemos el regalo.

Los problemas son parte de la vida. Y también lo son las soluciones.

Un problema no significa que la vida sea negativa u horrible. Que tenga un problema no significa que una persona sea deficiente. Toda la gente tiene problemas que resolver.

En la recuperación aprendemos a concentrarnos en la solución de nuestros problemas. Primero, nos aseguramos de que el problema sea nuestro. Si no lo es, nuestro problema está en establecer límites. Luego, buscamos la mejor solución. Esto puede significar fijar una meta, pedir ayuda, reunir más información, emprender una acción o dejar ir.

La recuperación no significa estar inmune o exento de problemas; la recuperación significa aprender a encarar los problemas y a resolverlos, sabiendo que aparecerán en forma regular. Podemos confiar en nuestra capacidad para resolver problemas, y ahora no lo estamos haciendo solos. Tener problemas no significa que nuestro Poder Superior nos esté fastidiando. Algunos problemas son parte de la vida; otros se dan para que nosotros les demos solución, y en este proceso creceremos interiormente de manera necesaria.

Encara y resuelve los problemas de *hoy*. No te preocupes innecesariamente por los problemas de mañana, porque cuando aparezcan, tendrás los recursos para solucionarlos.

Enfrentar y resolver problemas – solucionarlos con la ayuda en un Poder Superior – significa que estamos viviendo, que estamos creciendo y que estamos cosechando los beneficios.

Dios mío, ayúdame hoy a enfrentar mis problemas y a resolverlos. Ayúdame a hacer la parte que me toca y a dejar ir el resto. Puedo aprender a solucionar problemas.

Fortaleza **Febrero 23**

No siempre tenemos que ser fuertes para ser fuertes. A veces, nuestra fortaleza se expresa siendo vulnerables. A veces, necesitamos deshacernos en pedazos para rehacernos, y seguir sobre el camino.

Todos tenemos días en que no podemos empujar más duro. En que no podemos contener las dudas en nosotros mismos, en que no podemos dejar de concentrarnos en el miedo, en que no podemos ser *fuertes*.

Hay días en que no podemos concentrarnos en ser responsables. Ocasionalmente, no queremos quitarnos el pijama. A veces, lloramos delante de los demás. Exponemos nuestro cansancio, nuestra irritabilidad o nuestra ira.

No tienen nada de malo esos días. No tienen nada de malo.

Parte de cuidar de nosotros mismos significa darnos permiso de "deshacernos" cuando lo necesitamos. No tenemos por qué ser torres perpetuas de fortaleza. Somos fuertes. Lo hemos probado. Seguiremos siendo fuertes, aunque tengamos el valor de permitirnos sentirnos temerosos, débiles y vulnerables cuando necesitamos experimentar esos sentimientos.

Hoy, Dios mío, ayúdame a saber que está bien que me permita a mí mismo ser humano. Ayúdame a no sentirme culpable o a castigarme a mí mismo cuando necesito "deshacerme".

Reconoce los Sentimientos **Febrero 24**

Experimentar sentimientos puede ser todo un reto si no hemos tenido la experiencia previa o el permiso para hacerlo. Aprender a identificar lo que estamos sintiendo es un reto que podemos superar, pero no nos volveremos expertos de la noche a la mañana. Ni tampoco tenemos por qué lidiar perfectamente con nuestros sentimientos.

He aquí algunas ideas que podrían ser útiles mientras aprendes a reconocer tus sentimientos y a lidiar con ellos.

Toma una hoja de papel. En la parte superior escribe: “Si estuviera bien sentir lo que estoy sintiendo y nadie me juzgara como bueno o malo, ¿Qué sería lo que estoy sintiendo?” Luego, escribe lo que te venga a la mente. También puedes usar el recurso favorito de mucha gente al descubrir sus sentimientos: escribirlos. Puedes llevar un diario, escribir cartas que no tienes la intención de enviar, o simplemente garabatear tus pensamientos en una libreta para recados.

Mírate y escúchate a ti mismo como lo haría una tercera persona objetiva. Escucha tu tono de voz y las palabras que utilizas. ¿Qué es lo que escuchas?, ¿Tristeza, miedo, ira, felicidad?

¿Qué te está diciendo tu cuerpo?, ¿Está tenso y rígido de ira?, ¿Muerto de miedo?, ¿Cargado de tristeza y de pena?, ¿Bailando de gusto?

También ayuda hablar con gente que está en recuperación. Ayuda asistir a las reuniones. Una vez que nos sentimos seguros, muchos descubrimos que nos abrimos de una manera fácil y natural a nuestros sentimientos.

En la recuperación estamos en una continua búsqueda de tesoros. Uno de los tesoros que estamos buscando es nuestra propia parte emocional. No tenemos que hacerlo a la perfección. Lo único que necesitamos es ser honestos, abiertos y estar dispuestos a intentarlo. Nuestras emociones están ahí, esperando a convivir con nosotros.

Hoy me veré y me escucharé a mí mismo durante el día. No me juzgaré por lo que estoy sintiendo; me aceptaré a mí mismo.

"¿Por qué me hago esto a mí misma?", preguntaba una mujer que quería bajar de peso. "Fui a mi grupo de apoyo sintiéndome culpable y avergonzada porque me comí media galleta que no estaba incluida en mi dieta. Descubrí que todo mundo hace un poco de trampa, y algunos hacen muchas trampas. Me sentía tan avergonzada antes de llegar al grupo, como si fuera la única que no estuviera haciendo la dieta al dedillo. Ahora sé que estoy llevando la dieta tan bien como la mayoría, y mejor que algunos"

¿Por qué nos hacemos esto a nosotros mismos?, No estoy hablando estrictamente de dietas; estoy hablando acerca de la vida ¿Por qué nos castigamos a nosotros mismos pensando que somos inferiores mientras que otros son perfectos – ya sea en cuanto a nuestras relaciones, recuperación, o una tarea especifica?

Ya sea que nos estemos juzgando a nosotros mismos o a los demás, son las dos caras de una misma moneda: la perfección. Ninguna de las dos expectativas es válida.

Es mucho más apropiado y beneficioso decirnos a nosotros mismos que está bien ser lo que somos y que lo que estamos haciendo está bien. Eso no significa que no cometamos errores que necesitemos corregir; no significa que no nos desviemos del camino de vez en cuando, no significa que no podamos mejorar. Significa que, con todos nuestros errores y divagaciones, básicamente estamos sobre la ruta. La manera como nos ayudamos a nosotros mismos a permanecer en el camino es alentándonos y aprobándonos.

Hoy me amaré a mí mismo y me daré ánimos. Me diré a mí mismo que lo que estoy haciendo está bien, y me permitiré disfrutar ese sentimiento.

Programas de Doce Pasos — Febrero 26

Estaba furiosa cuando acudí a mi primera junta de Al- Anón. Me parecía muy injusto que él tuviera el problema y yo fuera la que tuviera que asistir a una reunión. En esa época, no me quedaba nadie en el mundo a quien acudir con mi dolor. Ahora, estoy agradecida por Al- Anón y mi recuperación de la codependencia. Al-Anón me mantiene sobre el camino; la recuperación me ha dado una vida.

– Anónimo

Hay muchos programas de Doce Pasos para personas codependientes: Al-Anón, Hijos Adultos de Alcohólicos, Drog-Anón, y más. Tenemos varias opciones de dónde elegir acerca del tipo de grupo adecuado para nosotros y acerca de cuál grupo en particular satisface nuestras necesidades. Los grupos de Doce Pasos para codependientes son gratuitos, anónimos, y existen en la mayoría de las comunidades. Si no hay un grupo que sea adecuado para nosotros, podemos iniciar uno.

El objetivo de los grupos de Doce Pasos para codependientes no es cómo ayudar a la otra persona; es ayudarnos a nosotros mismos a crecer interiormente y a cambiar. El grupo nos puede ayudar a aceptar la forma como la codependencia nos ha afectado y a lidiar con ella. También a ponernos sobre el camino y a permanecer en él.

Hay magia en los programas de Doce Pasos. Hay un poder curativo en el contacto con otras personas en recuperación. Accedemos a este poder curativo trabajando los Doce Pasos y permitiendo que éstos trabajen para nosotros. Los Doce Pasos son una fórmula para sanar.

¿Durante cuánto tiempo tenemos que asistir a las reuniones? Podemos asistir hasta que "captamos el programa", o hasta que el programa "nos capta a nosotros". Y luego, seguimos yendo y – creciendo.

Seleccionar un grupo y asistir a él con regularidad son dos maneras importantes de empezar a cuidar de nosotros mismos y de seguir haciéndolo. Participar activamente en nuestro programa de recuperación trabajando los Pasos es otra manera.

Estaré abierto al poder curativo que ponen a mi disposición los Doce Pasos y el programa de recuperación.

¿Alguna vez has estado cerca de los complacedores de gente?, Tienden a ser molestos. Estar cerca de alguien que se voltea al revés para complacer a otro a menudo es irritante y produce ansiedad.

Ser complacedores de la gente es una conducta que podemos haber adoptado para sobrevivir dentro de nuestra familia. Tal vez no fuimos capaces de obtener el amor y la atención que merecíamos. Quizá no se nos dio permiso para complacernos a nosotros mismos, para confiar en nosotros mismos y para elegir un curso de acción que demostrara autoconfianza.

Podemos ser complacedores de gente, abierta o encubiertamente. Podemos ir por ahí haciendo alharacas, parloteando a mil por hora cuando lo que en realidad estamos diciendo es: “Espero estarte dando gusto”. O bien, podemos actuar en forma encubierta, yendo calladamente por la vida, tomando importantes decisiones basadas en el hecho de complacer a los demás.

Tomar en cuenta las necesidades y los deseos de otras personas es parte importante de nuestras relaciones. Tenemos responsabilidades para con los amigos, los familiares y los jefes. Tenemos una gran responsabilidad interna de ser amorosos y cariñosos. Pero la conducta complaciente es contraproducente. No sólo se enojan los demás con nosotros, sino que nosotros nos enojamos a menudo cuando nuestros esfuerzos por complacer no funcionan como habíamos planeado. La gente con quien nos sentimos más a gusto es aquella que es considerada con los demás, pero que en último término se complace a sí misma.

Ayúdame , Dios mío, a superar mis miedos y a empezar a complacerme a mí mismo.

Dejar Ir la Negación   Febrero 28

Somos lentos en creer aquello que, si lo creyéramos, heriría nuestros sentimientos.

– Ovidio

La mayoría de los que estamos en recuperación nos hemos embarcado en la negación de vez en cuando. Algunos de nosotros nos apoyábamos en esta herramienta.

Podemos haber negado eventos o sentimientos de nuestro pasado. Podemos haber negado los problemas de los demás; podemos haber negado nuestros propios problemas, sentimientos, pensamientos, deseos o necesidades.

Negamos la verdad.

La negación significa que no nos permitimos encarar la realidad, generalmente porque afrontar esa realidad en particular, duele. Sería perder algo: confianza, amor, familia, tal vez un matrimonio, una amistad o un sueño. Y perder a alguien o algo, duele.

La negación es un mecanismo de protección, un cojín del alma para amortiguar los golpes. Nos impide reconocer la realidad hasta que nos sentimos preparados para lidiar con esa realidad en particular. La gente podrá gritarnos la verdad, pero nosotros no la veremos ni la escucharemos hasta que estemos listos para ella.

Somos seres fuertes y, empero, frágiles. A veces necesitamos tiempo para prepararnos, tiempo para disponernos a superar algo. No dejamos ir nuestra necesidad de negar golpeándonos para llegar a aceptar; dejamos ir nuestra necesidad de negar, permitiéndonos volvernos lo suficientemente seguros y fuertes para lidiar con la verdad.

Haremos esto cuando llegue su momento.

No es necesario que nos castiguemos a nosotros mismos por haber negado la realidad; lo único que necesitamos es amarnos a nosotros mismos para tener seguridad y fortaleza de modo que cada día estemos mejor equipados para enfrentar la vida y lidiar con ella. Enfrentaremos la realidad y lidiaremos con ella – de acuerdo con nuestro propio calendario, cuando estemos listos, y cuando sea tiempo para nuestro Poder Superior. No tenemos por qué aceptar el castigo de nadie, incluyendo a nosotros mismos, por este calendario.

Sabremos lo que necesitamos saber, cuando sea tiempo de saberlo.

Hoy me concentraré en hacerme sentir a mí mismo seguro y confiado. Me permitiré hacer conciencia cuando me llegue mi momento.

Tú Eres Digno de Ser Amado — Febrero 29

Nos regresamos... y nos regresamos... y nos regresamos... a través de las capas de miedo, de vergüenza, de heridas y de encantamientos negativos cuando descubrimos al niño exuberante, sencillo, encantador y amoroso que había, y que aún hay, en nosotros.

– Más allá de la codependencia

Tú eres digno de ser amado. Sí, tú.

Tan sólo porque la gente no haya estado contigo, tan sólo porque ciertas personas no hayan sido capaces de demostrarte amor de maneras que sí funcionaran, tan sólo porque las relaciones hayan fracasado o se hayan agriado, eso no significa que no seas digno de ser amado.

Has tenido lecciones que aprender. A veces, esas lecciones te han lastimado.

Deja ir el dolor. Abre tu corazón al amor.

Tú eres digno de ser amado.

Tú eres amado.

Hoy me diré a mí mismo que soy digno de ser amado. Esto lo seguiré haciendo hasta que lo crea.

Marzo



Deja Ir la Ira **Marzo 1**

En la recuperación, a menudo discutimos objetívame acerca de la ira. Sí, razonamos, ésta es una emoción que todos tendemos a experimentar. Sí, la meta en la recuperación es liberarse del resentimiento y de la ira. Sí, está bien sentir enojo, estamos de acuerdo. Bueno, quién sabe…

La ira es una emoción poderosa y a veces atemorizante. También es beneficiosa si no le permitimos que se endurezca hasta convertirse en resentimiento o utilizarla como un mazo demoledor para castigar a la gente o para abusar de ella.

La ira es una señal de advertencia. Señala los problemas. A veces, señala problemas que necesitamos resolver. A veces, señala límites que necesitamos fijar. A veces, es el estallido final de energía antes de que nos entre la aceptación o el dejar ir.

Y, en ocasiones, la ira simplemente es. No necesita justificarse. Por lo general no se puede confiar en un pulcro envoltorio. Y no es necesario que ésta nos asfixie a nosotros o a nuestra energía.

No tenemos que sentirnos culpables cada vez que experimentemos ira. No tenemos que sentirnos culpables. Inhala profundamente. Podemos, sin vergüenza, sentir todos nuestros sentimientos, incluyendo la ira, y seguir asumiendo la responsabilidad de nuestra conducta.

Hoy sentiré y liberaré cualquier sentimiento de ira que tenga. Puedo hacerlo de manera adecuada y segura.

Sentimientos Acerca del Trabajo — Marzo 2

Estoy furioso en mi trabajo. Otro hombre obtuvo la promoción que yo creo que merezco, y estoy tan enojado, que tengo ganas de renunciar. Ahora mi esposa dice que debo lidiar con mis sentimientos. ¿Qué bien me haría hacerlo?, Él fue quien obtuvo la promoción.

– Anónimo

Nuestros sentimientos acerca del trabajo son tan importantes como nuestros sentimientos en cualquier otra área de nuestra vida. Los sentimientos son sentimientos – y cuando incurrimos en ellos, manejarlos es lo que nos ayuda a avanzar y a crecer.

No reconocer nuestros sentimientos es lo que nos hace quedar atorados y nos provoca dolores de estómago, de cabeza y de corazón.

Sí, manejar los sentimientos en el trabajo puede ser un reto. Tal vez sea apropiado llevar nuestros intensos sentimientos ante alguien que no tenga conexión con nuestro trabajo y los analicemos de una manera segura.

Una vez que hemos experimentado la intensidad de estos sentimientos, podemos averiguar qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos en el trabajo.

En ocasiones, tal como ocurre con cualquier otro aspecto de nuestra vida, debemos sentir y aceptar los sentimientos. A veces, éstos están señalando un problema en nosotros, o un problema que necesitamos resolver con alguien más.

A veces, nuestros sentimientos nos están ayudando a señalar un rumbo. A veces están en conexión con un mensaje, o un miedo: nunca tendré éxito... Nunca tendré lo que quiero… No soy tan bueno…

A veces, la solución es una postura o remedio espirituales. Recuerda, cada vez que adoptamos una postura espiritual en cualquier aspecto de nuestra vida, nosotros somos los beneficiados.

No sabremos cuál es la lección hasta que reunamos valor para levantarnos y lidiar con nuestros sentimientos.

Hoy consideraré que mis sentimientos en el trabajo son tan importantes como mis sentimientos en cualquier otra parte. Encontraré una manera adecuada de lidiar con ellos.

Aceptémonos a Nosotros Mismos Marzo 3

Un día, al ir manejando, la atención de una mujer se enfocó en el letrero del auto que iba delante de ella. Este decía: “SE LO QUE ERES”. ¿Cómo podría hacerlo?, pensó, ¡No sé quién soy!

Algunos de nosotros nos hemos sentido confundidos cuando la gente nos ha animado a ser nosotros mismos. ¿Cómo podemos conocernos a nosotros mismos o ser como somos si durante años muchos nos hemos sumergido en las necesidades de los demás?

Pero tenemos un yo. A diario estamos descubriendo más acerca de nosotros mismos. Estamos aprendiendo que somos merecedores de amor.

Estamos aprendiendo a aceptarnos a nosotros mismos, tal como somos en el momento presente – a aceptar nuestros sentimientos, pensamientos, defectos, deseos y necesidades. Si nuestros pensamientos o sentimientos son confusos, lo aceptamos también.

Ser lo que somos significa aceptar nuestro pasado – nuestra historia – exactamente como es.

Ser nosotros mismos significa que tenemos derecho a nuestras opiniones y creencias, por el momento presente, y que están sujetas a cambios. Aceptamos nuestras limitaciones y nuestros puntos fuertes. Ser lo que somos significa que nos aceptamos físicamente, al igual que mental, emocional y espiritualmente, por lo que somos ahora. Ser como somos en la recuperación significa que debemos llevar esa aceptación un paso más allá. Podemos apreciarnos a nosotros mismos y a nuestra historia.

Ser como somos, amarnos y aceptarnos a nosotros mismos, no es una actitud limitante. Aceptarnos y amarnos es como fomentamos el crecimiento interior y el cambio.

Hoy seré lo que soy. Si todavía no estoy seguro de quién soy, afirmaré que tengo derecho a hacer ese emocionante descubrimiento.

El Poder Superior Como Fuente — Marzo 4

He aprendido que puedo cuidarme de mí mismo, y lo que no puedo hacer, Dios lo hará por mí.

– Miembro de Al-Anon

Dios, un Poder Superior tal como nosotros lo concibamos, en nuestra fuente de guía y de cambio positivo. Esto no significa que no seamos responsables de nosotros mismos. Lo somos. Pero en esto no estamos solos.

La recuperación no es un proyecto de hágalo usted mismo. No tenemos que preocuparnos demasiado acerca de cambiar. Podemos desempeñar nuestra parte, relajarnos y confiar en que los cambios que experimentemos serán justo lo que nosotros necesitamos.

Recuperación significa que no tenemos que ver a otras persona como la fuente para satisfacer nuestras necesidades. Ellos podrán ayudarnos, pero no son la fuente.

A medida que aprendemos a confiar en el proceso de recuperación, empezamos a entender que la relación con nuestro Poder Superior no es un sustituto de nuestras relaciones con la gente. No necesitamos ocultarnos detrás de creencias religiosas o de usar nuestra relación con un Poder Superior como excusa para dejar de asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos ni para cuidar de nosotros mismos en las relaciones. Pero podemos ponernos en contacto con un Poder Superior a nosotros y confiar en que nos brindará la energía, la sabiduría y la guía para hacerlo.

Hoy veré a mi Poder Superior como la fuente de todas mis necesidades, incluyendo los cambios que quiero hacer dentro de mi recuperación.

Sé Cómo Eres **Marzo 5**

Cuando conozco gente o entro en una nueva relación, empiezo a imponerme toda esta serie de restricciones. No puedo sentir lo que siento. No puedo tener los deseos y necesidades que tengo. No puedo tener la historia que tengo. No puedo hacer las cosas que quiero, sentir lo que estoy sintiendo o decir lo que necesito decir. Me convierto en ese robot reprimido, perfeccionista, en vez de ser lo que soy: Yo

– Anónimo

A veces, nuestra reacción instintiva al estar en una nueva situación es: no seas tú mismo.

¿Y quién más podemos ser?, ¿Quién más te gustaría ser?, No necesitas ser nadie más.

El mayor regalo que podemos llevar a una relación es ser como somos.

Quizá pensemos que no les gustaríamos a los demás. Tal vez tengamos miedo de que, si simplemente nos relajamos y somos nosotros mismos, la otra persona se alejará o nos hará sentirnos avergonzados. Quizá nos preocupemos de lo que vaya a pensar la otra persona.

Pero cuando nos relajamos y nos aceptamos a nosotros mismos, la gente a menudo se siente mucho mejor cerca de nosotros que cuando somos rígidos y reprimidos. Es agradable estar cerca de nosotros.

Si los demás no nos aprecian, ¿realmente queremos estar cerca de ellos?, ¿Necesitamos permitir que las opiniones de otros nos controlen a nosotros y a nuestra conducta?

Darnos permiso de ser como somos puede tener una influencia curativa sobre nuestras relaciones. Se relaja el tono de las mismas. Nos relajamos nosotros. La otra persona se relaja. Y luego, todo el mundo siente un poco menos de vergüenza, porque han sabido la verdad. Ser lo que somos es lo único que podemos ser, lo único que estamos destinados a ser y eso basta. Está bien.

Lo único que verdaderamente importa es la opinión que tengamos de nosotros mismos. Y podemos darnos a nosotros mismos toda la aprobación que queremos y necesitamos.

Hoy me relajaré y seré como soy en mis relaciones. No haré esto en forma degradante o inapropiada, sino de una manera que demuestre que me acepto a mí mismo y me valoro como soy. Ayúdame, Dios mío, a dejar ir mis miedos acerca de ser yo mismo.

Paz Marzo 6

La ansiedad es con frecuencia nuestra primera reacción al conflicto, los problemas, o incluso a nuestros propios miedos. En esos momentos, desapegarnos y sentirnos en paz podría parecer una conducta desleal o apática. Pensamos: si realmente me importa, me preocuparé; si esto es realmente importante para mí, debo permanecer alterado. Nos convencemos a nosotros mismos de que posiblemente los sucesos se vean afectados por la cantidad de tiempo que pasamos preocupándonos.

Nuestro mejor recurso para resolver problemas es la paz. Las soluciones surgen fácil y naturalmente cuando estamos en paz. A menudo, el miedo y la ansiedad bloquean las soluciones. La ansiedad le da poder al problema, no a la solución. Albergar un estado de agitación no ayuda. *No ayuda*.

La paz está a nuestra disposición si así lo elegimos. A pesar del caos y de los problemas no resueltos que nos rodeen, todo está bien, las cosas se solucionarán. Podemos rodearnos de los recursos del universo: del agua, la tierra, un ocaso, una caminata, una plegaria, un amigo. Podemos relajarnos y permitirnos sentir paz.

Hoy dejaré ir mi necesidad de permanecer en un estado de agitación. Cultivaré la paz y la confianza en que las soluciones y los favores surgirán natural y armoniosamente de un remanso de paz. Conscientemente dejaré ir la angustia y dejaré actuar a Dios.

Satisfacción Marzo 7

“Hoy se me proveerá de todo lo que necesito. De todo.” Repítelo hasta que lo creas, al empezar el día y a lo largo del día.

A veces, nos ayuda saber lo que queremos y necesitamos. Si no lo sabemos, podemos confiar en que Dios si lo sabe.

Cuando pedimos, creemos y confiamos en que nuestras necesidades serán satisfechas, éstas serán satisfechas. A veces, Dios se ocupa de cosas tontas, pequeñitas, si nos importan a nosotros.

Hoy afirmaré que mis necesidades serán satisfechas. Afirmaré que Dios se ocupa de ello y que él es la Fuente de mi provisión. Luego, lo dejaré ir y veré que en lo que me he arriesgado a creer es en la verdad.

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

– Paso Tres de Al-Anón

La manera como adquirimos fuerza es sometiéndonos a un Poder Superior a nosotros mismos.

Adquirimos fuerza de una manera nueva, mejor, más efectiva de lo que creíamos posible.

Las puertas se abren. Se abren las ventanas. Ocurren posibilidades. Nuestra energía se canaliza, por fin, a áreas y aspectos que nos funcionan. Nos ponemos en sintonía con el Plan para nuestra vida y con el lugar que ocupamos en el universo.

Y hay un Plan y un Lugar para nosotros. Lo veremos. Lo sabremos. El universo se abrirá y nos hará un sitio especial para nosotros, proveyéndonos todas nuestras necesidades.

Será algo bueno. Entiende que es bueno ya, ahora.

Aprenderemos a adueñarnos de nuestra fuerza si estamos abiertos a ello. No tenemos que detenernos ante la impotencia y el desamparo. Esos son lugares temporales en los que reevaluamos dónde hemos estado tratando de tener fuerza cuando no teníamos ninguna.

Una vez que nos sometemos, ha llegado el momento de fortalecernos.

Deja que la fuerza venga de manera natural. Ahí está. Es nuestra.

Hoy estaré abierto a la comprensión de lo que significa adueñarme de mi fuerza. Aceptaré mi impotencia cuando no tenga fuerzas; y también aceptaré la fuerza que puedo recibir.

No podemos fijar un límite y cuidar los sentimientos de otra persona a la vez. Es imposible; las dos acciones se contradicen.

¡Qué virtud tan tremenda tener compasión por los demás!

¡Qué difícil puede ser esta misma cualidad para establecer límites!

Es bueno preocuparse de otras personas y de sus sentimientos, pero también es esencial cuidar de nosotros mismos. A veces, para cuidar bien de nosotros mismos, necesitamos elegir.

Algunos de nosotros vivimos con un mensaje profundamente imbuido de nuestra familia, o de la iglesia, acerca de *nunca* herir los sentimientos de los demás. Podemos reemplazar este mensaje con otro que diga que no está bien que nos lastimemos a nosotros mismos. A veces, cuando cuidamos de nosotros mismos, otros reaccionan sintiéndose heridos.

Eso está bien. Nosotros aprenderemos, creceremos y nos beneficiaremos con la experiencia; y ellos también. El impacto más poderoso y positivo que podemos tener sobre los demás se logra asumiendo la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos y permitiendo a los otros que sean responsables de sí mismos.

Tener interés en los demás funciona. Cuidarlos, no.

Podemos aprender a caminar entre estos dos extremos.

Hoy fijaré los límites que necesite establecer. Dejaré ir mi necesidad de cuidar los sentimientos de los demás y, en cambio, cuidaré de los míos. Me daré permiso de cuidarme a mí mismo, sabiendo que es lo mejor que puedo hacer por mí mismo y por los demás.

Tenía 46 años cuando finalmente admití ante mí misma y ante alguien más que mi abuela siempre se las arreglaba para hacerme sentir culpable, enojada y controlada.

– Anónimo

Podemos amar mucho a nuestra familia y preocuparnos por ella. Nuestros familiares pueden amarnos y preocuparse por nosotros. Pero interactuar con algunos miembros de la familia puede disparar verdaderamente nuestra codependencia – y a veces, lanzarnos a un profundo abismo de vergüenza, de rabia, de ira, de culpa y de impotencia.

Puede ser difícil lograr desapegarse, a nivel emocional, de ciertos miembros de la familia. Puede resultar difícil separar sus asuntos de los nuestros. Puede ser difícil adueñarnos de nuestra fuerza.

Difícil, pero no imposible.

El primer paso es la aceptación y el estar conscientes – el reconocer simplemente, sin culpa, nuestros sentimientos y pensamientos. No tenemos que culpar a los miembros de nuestra familia. No tenemos que culparnos ni avergonzarnos a nosotros mismos. La aceptación es la meta – aceptación y libertad para escoger lo que queremos y necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos con esa persona. Podemos liberarnos de los patrones del pasado. Nos estamos recuperando. La meta es el progreso.

Hoy, Poder Superior, ayúdame a ser paciente conmigo mismo mientras aprendo a aplicar las conductas de recuperación con los miembros de mi familia. Ayúdame a luchar hoy por estar consciente y lograr la aceptación.

Deja Ir la Confusión Marzo 11

A veces, nuestro camino no está claro.

Nuestras metas se nublan, se confunden. No estamos seguros de cuál debe ser nuestro siguiente paso, de cómo será, de qué dirección estamos tomando.

Es el momento de detenernos, de pedir una guía y de descansar. Es tiempo de dejar ir el miedo. Espera. Siente la confusión y el caos, y luego déjalos ir. El camino se descubrirá solo. Se revelará el siguiente paso. No es necesario que lo sepamos ahora mismo. Lo sabremos a su tiempo. Confía en ello. Deja ir la confusión y confía.

Hoy esperaré si el camino no está claro. Confiaré en que del caos saldrá la claridad.

El Momento Preciso — Marzo 12

Si pudiéramos desenmarañar los misterios de la vida y desenredar las energías que corren por el mundo; si pudiéramos evaluar correctamente el significado de los eventos que ocurren; si pudiéramos medir los esfuerzos, los dilemas y las aspiraciones de la humanidad, podríamos descubrir que nada se da a destiempo. Todo llega en su momento preciso.

– Joseph S. Rizzo

El momento en que ocurren las cosas puede ser frustrante. Podemos esperar y esperar a que suceda algo, y parece que nunca llegará a ocurrir. O, de repente, se nos viene encima un evento o circunstancia, pillándonos por sorpresa. Creer que las cosas suceden demasiado lento o demasiado rápido es un ilusión. Todo ocurre en el momento perfecto.

Hoy confiaré en el Orden Divino y trabajaré en él. Aceptaré como perfecto el momento preciso en que ocurren las cosas en mi vida hoy, así como las que sucedieron en el pasado.

Claridad y Dirección Marzo 13

A pesar de nuestros mejores esfuerzos por trabajar nuestros programas y apoyarnos en la guía de Dios, a veces no comprendemos lo que está pasando en nuestra vida. Confiamos, esperamos, oramos, escuchamos a la gente, nos escuchamos a nosotros mismos y, aun así, la respuesta no llega.

Durante esos tiempos, necesitamos entender que estamos justamente donde necesitamos estar, aunque ese sitio nos parezca difícil e incómodo. Nuestra vida tiene un propósito y una dirección.

Se nos está cambiando, curando y transformando a un nivel más profundo del que imaginamos. Se nos está preparando y enviando cosas buenas, más allá de lo que seamos capaces de imaginar. Se nos está conduciendo y guiando.

Podemos sentirnos en paz. No tenemos que actuar con prisa o con urgencia sólo para aliviar nuestra incomodidad, sólo para obtener una respuesta. Podemos esperar hasta que nuestra mente esté en paz. Podemos esperar a tener una clara dirección. La claridad vendrá.

Vendrá la respuesta, y está será buena para nosotros y para quienes nos rodean.

Hoy, Dios mío, ayúdame a saber que estoy siendo guiado hacia lo bueno que tiene la vida, especialmente cuando me siento confundido y sin dirección. Ayúdame a confiar lo suficiente para esperar hasta que mi mente y mi visión estén claras y sean conscientes. Ayúdame a saber que vendrá la claridad.

Confiemos en Nosotros Mismos Marzo 14

La confianza puede ser uno de los conceptos más confusos en la recuperación. ¿En quién confiamos?, ¿Para qué?

El aspecto más importante que afrontamos acerca de la confianza es aprender a confiar en nosotros mismos. Lo más dañino que nos ha ocurrido es que llegamos a creer que no podíamos confiar en nosotros mismos.

Habrá algunos que nos digan que no podemos confiar en nosotros mismos, que estamos fuera de base y fuera de onda. Hay algunos que se podrían beneficiar de que nosotros no confiáramos en nosotros mismos.

El miedo y la duda son nuestros enemigos. El pánico es nuestro enemigo. La confusión es nuestra oponente.

La confianza en uno mismo es un regalo de curación que nos podemos dar a nosotros mismos. ¿Cómo la adquirimos? La aprendemos. ¿Qué hacemos acerca de nuestros errores, acerca de esas veces en que pensamos que podríamos confiar en nosotros mismos pero que estábamos equivocados? Las aceptamos y de todos modos, confiamos en nosotros mismos.

Nosotros sabemos lo que mejor nos conviene. Sabemos lo que es mejor para nosotros. Si estamos equivocados, si necesitamos cambiar de opinión, se nos guiará hacia ello – pero únicamente confiado desde donde nos encontramos hoy.

Podemos buscar apoyo y refuerzo en otros, pero confiar en nosotros mismos es esencial.

No confíes en el miedo. No confíes en el pánico. Podemos confiar en nosotros mismos, defender nuestra propia verdad, pararnos en nuestra propia luz. Ahora la tenemos. Tenemos toda la luz que necesitamos para el día de hoy. Y la luz de mañana se nos dará entonces.

Confiemos en nosotros mismos y sabremos en quién confiar. Confiemos en nosotros mismos y sabremos qué hacer. Cuando sintamos que no podemos confiar en nosotros mismos en forma absoluta, confiemos en que Dios nos guiará hacia la verdad.

Dios mío, ayúdame a dejar ir el miedo, la duda y la confusión, los enemigos de la confianza en uno mismo. Ayúdame a seguir adelante en paz y confiado. Ayúdame a crecer en confianza en mí mismo y en Ti, un día a la vez, una experiencia a la vez.

Quita a la Víctima — Marzo 15

"¿Es que los demás no ven cuánto estoy sufriendo?" "¿Es que no ven que necesito ayuda?" "¿Es que no les importa?"

La cosa no es que los otros vean o les importe. La cosa es que nosotros nos veamos y nos preocupemos por nosotros mismos. A menudo, cuando señalamos con el dedo a los demás, esperando que tengan compasión de nosotros, es porque no hemos aceptado completamente nuestro dolor. No hemos alcanzado ese punto de preocuparnos de nosotros mismos. Estamos esperando que otro tome conciencia de algo que nosotros aún no hemos tomado.

Nuestro trabajo consiste en tener compasión de nosotros mismos. Cuando la tengamos, habremos dado el primer paso para dejar de ser víctimas. Estamos en el camino hacia la autoresponsabilidad, el cuidado de nosotros mismos y el cambio.

Hoy no esperaré a que otros me vean y les importe; yo asumiré la responsabilidad de estar consciente de mí mismo.

Energía Positiva Marzo 16

Es fácil observar a nuestro alrededor y darnos cuenta de lo que está mal.

Observar qué está bien lleva su práctica.

Muchos de nosotros hemos vivido rodeados de negatividad durante años. Nos hemos vuelto expertos en señalar qué está mal en los demás, en nuestra vida, en nuestro trabajo, en nuestro día, en nuestras relaciones, con nosotros mismos, con nuestra conducta, con nuestra recuperación.

Queremos ser realistas, y nuestra meta es identificar la realidad y aceptarla. Sin embargo, a menudo no podemos evitar practicar la negatividad. El propósito de la negatividad suele ser la aniquilación.

El pensamiento negativo acrecienta el problema. Nos aleja de la armonía. La energía negativa sabotea y destruye. Tiene una poderosa vida propia.

Y también la tiene la energía positiva. Cada día, podemos preguntarnos qué está bien, qué es bueno – acerca de otras personas, de nuestra vida, de nuestro trabajo, de nuestro día, de nuestras relaciones, de nosotros mismos, de nuestra conducta, de nuestra recuperación.

La energía positiva cura, es conducto del amor y transforma. Escoge la energía positiva.

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir la negatividad. Transforma mis creencias y mi pensamiento, desde su núcleo, de negativo a positivo. Ponme en armonía con el bien.

Tú puedes pensar. Tú puedes sentir. Tú puedes resolver tus problemas. Tú *te puedes cuidar solo*.

Estas palabras con frecuencia me han beneficiado más que el consejo más elaborado y profundo.

Qué fácil es caer en la trampa de dudar de nosotros mismos y de los demás.

Cuando alguien nos cuenta un problema, ¿cuál es nuestra reacción?, ¿Creemos que necesitamos resolvérselo a esa persona?, ¿Creemos que el futuro de esa persona se basa en nuestra habilidad para aconsejarla?, Eso es pararse sobre arenas movedizas – que no es de lo que está hecha la recuperación.

Cuando alguien está luchando con un sentimiento, o una ciénaga de sentimientos, ¿Cuál es nuestra reacción?, ¿Qué la persona nunca sobrevivirá a esa experiencia? ¿qué no está bien que alguien sienta?, ¿Qué esa persona no saldrá de esto intacta?

Cuando una persona se enfrenta a la tarea de asumir la responsabilidad de su vida, y sus conductas, ¿Cuál es nuestra respuesta?, ¿Qué la persona no puede hacerlo?,
¿Qué debo hacerlo yo mismo para salvarla y que no se desvanezca en cenizas?, ¿Qué no se desmorone?, ¿Qué no fracase?

¿Cuál es nuestra reacción hacia nosotros mismos cuando encontramos un problema, un sentimiento, o cuando enfrentamos el trabajo de asumir la responsabilidad de nosotros mismos?

¿Creemos en nosotros mismos y en los demás? ¿Le concedemos poder a la gente – incluyéndonos a nosotros mismos – y a sus capacidades?, ¿O le damos poder al problema, al sentimiento o a la irresponsabilidad?

Podemos aprender a observarnos a nosotros mismos. Podemos aprender a pensar y a considerar nuestra respuesta antes de responder. “Siento mucho que estés teniendo ese

problema. Sé que puedes dar con una solución. Parece que tienes por ahí algunos sentimientos. Sé que los sabrás manejar y estarás del otro lado”

Cada uno de nosotros es responsable de *sí mismo*. Eso no significa que los demás no nos importen. No significa que, de una manera fría, calculada, le retiremos nuestro apoyo a los otros. Significa que aprendemos a amarnos y a apoyarnos a nosotros mismos de maneras que sí funcionan. Significa ponernos en contacto con amigos que nos aman y nos apoyan de maneras que si funcionan.

Creer en las personas, creer en la capacidad inherente de cada persona para pensar, sentir, resolver problemas y cuidar de sí misma es un gran regalo que podemos dar y recibir de los demás.

Hoy me esforzaré por dar y recibir apoyo que sea puro y conceda poder. Trabajaré por creer en mí mismo y en los demás – y en nuestra mutua capacidad para ser competentes al lidiar con sentimientos, al solucionar problemas y al asumir la responsabilidad de nosotros mismos.

Uno de los efectos a largo plazo de haber vivido en el seno de una familia disfuncional – de niños o de adultos – es que no nos sentimos seguros.

Mucho de lo que llamamos codependencia ocurre porque no nos sentimos seguros en nuestras relaciones. Esto puede hacer que controlemos a otra persona, nos obsesionemos con ella o nos concentremos en la otra persona, al tiempo que nos descuidamos a nosotros mismos o nos cerramos a nuestros sentimientos.

Podemos aprender a sentirnos seguros y cómodos como parte de una actitud amorosa, cuidadosa, hacia nosotros mismos.

Con frecuencia empezamos a sentir una sensación de seguridad y comodidad cuando nos decidimos a asistir a las reuniones de los grupos de Doce Pasos de grupos de apoyo. Estar con un amigo o amiga, o hacer algo bueno por nosotros mismos nos ayuda a sentirnos amados y protegidos. A veces, buscar a otra persona nos ayuda a sentirnos seguros. La plegaria y la meditación nos ayuda a afirmar que nuestro Poder Superior cuida de nosotros.

Ahora estamos a salvo. Podemos relajarnos . Quizá otros no hayan estado ahí para apoyarnos de una manera consistente, que valga la pena, pero estamos aprendiendo a apoyarnos a nosotros mismos.

Hoy me concentraré en hacerme sentir a mí mismo seguro y cómodo.

Quítate de en Medio — Marzo 19

"No quisiera estar en el medio, pero..." es señal de que nos hemos puesto justo en medio en una situación.

No tenemos por qué vernos en medio de los asuntos, problemas o comunicación de otras personas. Podemos dejar que los demás asuman su responsabilidad hacia sí mismos en sus relaciones. Podemos dejar que resuelvan solos los asuntos entre sí.

Ser un pacificador no significa que nos pongamos en medio. Somos portadores de paz, permaneciendo en paz con nosotros mismos y no armando alborotos. Somos pacificadores cuando no causamos el caos adicional que se crea al ponernos en medio de los asuntos y las relaciones de otras personas.

No te pongas en medio a menos que quieras estar ahí.

Hoy me negaré a aceptar cualquier invitación a ponerme en medio de los asuntos, circunstancias y relaciones de otras personas. Confiaré en que ellas solucionarán sus propios asuntos, incluyendo las ideas y sentimientos que quieran comunicarse entre sí.

Liberar — Marzo 20

Deja que se vayan los miedos.

Deja ir también cualquier creencia negativa, limitante, autodestructiva que esté enterrada en tu subconsciente. Estas creencias pueden ser acerca de la vida, del amor o de ti mismo. Las creencias crean la realidad.

Déjalos ir. Por profundos que estén enterrados tus miedos, resentimientos y creencias negativas, déjalos ir todos. Deja que aflore la creencia o el sentimiento. Acéptalos; ríndete ante ellos. Siente la incomodidad o el desasosiego. Luego, déjalos ir. Deja que las nuevas creencias reemplacen a las viejas. Deja que la paz y la alegría reemplacen el miedo.

Date a ti mismo y a tu cuerpo permiso de dejar ir los miedos, resentimientos y creencias negativas. Libera todo aquello que ya no te resulta útil. Confía en que estás siendo curado y preparado para recibir lo bueno.

Hoy, Dios mío, ayúdame a disponerme a dejar ir los viejos sentimientos y creencias que me puedan estar lastimando. Suavemente apártalos de mí y reemplázalos con creencias y sentimientos nuevos. Me merezco lo mejor que la vida y el amor pueden ofrecer. Ayúdame a creerlo.

Consideremos los Compromisos Marzo 21

Presta atención a tus compromisos.

Aunque muchos de nosotros le tememos al compromiso, es bueno sopesar el costo de cualquier compromiso que estemos considerando. Necesitamos sentirnos permanentemente de acuerdo en que ese compromiso sea adecuado para nosotros.

Muchos de nosotros tenemos una historia de brincar – de echarnos de cabeza – a compromisos sin sopesar el costo y las posibles consecuencias de ese compromiso en particular. Cuando nos lo echamos encima, nos damos cuenta de que en realidad no queremos ese compromiso y nos sentimos atrapados.

Algunos de nosotros nos pueden llegar a asustar perder una oportunidad en particular si no nos comprometemos. Es cierto que perderemos determinadas oportunidades si no estamos dispuestos a comprometernos. Pero seguimos teniendo la necesidad de sopesar el compromiso. Seguimos teniendo necesidad de tener bien claro si ese compromiso nos parece adecuado para nosotros. Si no lo es, necesitamos ser directos y honestos con nosotros mismos y con los demás.

Se paciente. Escudriña en tu alma. Espera hasta tener una clara respuesta. No necesitamos echarnos encima compromisos en un estado de urgencia o de pánico, sino con la callada confianza de que aquello a lo que nos estamos comprometiendo es adecuado para nosotros.

Si algo en nuestro interior dice “no”, encuentra valor para confiar en esa voz.

Esta no es nuestra última oportunidad. No es la única oportunidad que vamos a tener. Que no te entre el pánico. No tenemos que comprometernos a lo que no nos parezca bien, aunque tratemos de decirnos a nosotros mismos que *debería* estar bien y que *deberíamos* comprometernos a ello.

Con frecuencia, en cuanto los compromisos, podemos confiar más en nuestra intuición que en nuestro intelecto.

En la emoción de establecer un compromiso y un comienzo podemos pasar por alto las realidades de en medio. Eso es lo que necesitamos considerar.

No tenemos por qué comprometernos por una sensación de urgencia, por impulsividad o por miedo. Tenemos derecho a preguntar, ¿será esto bueno para mí? Tenemos derecho a preguntar si ese compromiso nos parece bien.

Hoy, Dios mío, guíame al establecer compromisos. Ayúdame a decir “si” a lo que más me conviene y "no" a lo que no. Lo consideraré seriamente antes de comprometerme con cualquier actividad o persona. Me tomaré tiempo para considerar si ese compromiso es realmente lo que quiero.

Deja el Papel de Víctima Marzo 22

Está bien tener un buen día. Realmente está bien.

Está bien que te esté yendo bien y que sientas que tu vida es gobernable y que vas por buen camino.

Muchos de nosotros hemos aprendido, como parte de nuestra conducta de supervivencia, que la manera de obtener la atención y la aprobación que queremos es siendo víctimas. Si la vida es espantosa, difícil, ingobernable, demasiado dura, injusta, entonces, pensamos, los otros nos aceptarán, les agradaremos, nos aprobarán.

Podemos haber aprendido esto por haber vivido y habernos relacionado con gente que también aprendió a sobrevivir siendo víctima. Nosotros no somos víctimas.

No necesitamos ser victimados. No necesitamos estar desvalidos y fuera de control para obtener la atención y el amor que anhelamos. De hecho, el tipo de amor que buscamos no se puede obtener de otra manera.

Podemos conseguir el amor que realmente queremos y necesitamos sólo cuando nos adueñamos de nuestro poder. Aprendemos que podemos pararnos sobre nuestros pies, aunque a veces nos sintamos bien al apoyarnos un poquito. Aprendemos que la gente en quien nos estamos apoyando no nos está deteniendo. Está parada junto a nosotros.

Todos tenemos días malos – días en que las cosas no van como nos gustaría, días en que sentimos tristeza y miedo. Pero podemos lidiar con nuestros días malos y con nuestros sentimientos más oscuros de manera que reflejan responsabilidad por uno mismo más que victimización.

También está bien tener días buenos. Quizá no tengamos tanto de qué hablar, pero tendremos más qué disfrutar.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de ser la víctima. Ayúdame a dejar ir mi creencia de que para ser amado y captar la atención necesito ser una víctima. Rodéame de gente que me ame cuando me adueñe de mi poder. Ayúdame a empezar a tener días buenos y a disfrutar.

Las Reacciones de los Demás Cuando Fijamos Límites

Marzo 23

Necesitamos saber cuán lejos iremos, y cuán lejos le permitiremos ir a los demás con nosotros. Una vez que entendamos esto, podemos ir dondequiera.

– Mas allá de la codependencia

Cuando nos adueñamos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos fijar un límite, decir "no", cambiar un antiguo patrón de conducta – podremos obtener una reacción airada por parte de algunas personas. Eso está bien. No tenemos por qué dejar que sus reacciones nos controlen, nos detengan o influyan sobre nuestra decisión de cuidar de nosotros mismos.

No tenemos por qué controlar sus reacciones ante nuestro proceso de autocuidado. Esa no es nuestra responsabilidad. Tampoco tenemos por qué esperar que ellos no reaccionen.

La gente reaccionará cuando hagamos las cosas de distinta manera o cuando tomamos una acción asertiva para cuidar de nosotros mismos, particularmente si nuestra decisión les afecta de alguna manera. Déjalos que sientan lo que quieran. Pero sigue tu camino, de todos modos. Si la gente está acostumbrada a que nos comportemos de cierta forma, intentará convencernos de seguir siendo así para evitar que el sistema cambie.

Si la gente está acostumbrada a que nosotros digamos "si" todo el tiempo, puede empezar a murmurar y a refunfuñar cuando digamos "no". Si la gente está acostumbrada a que nosotros asumamos sus responsabilidades, sentimientos y problemas, podrían reaccionar airadamente cuando dejemos de hacerlo. Eso es normal.

Podemos aprender a vivir con un poco de reacciones adversas en nombre de nuestra salud mental. No con abuso, acuérdate, con reacciones adversas.

Si la gente está acostumbrada a controlarnos a través de la culpa, de la bravata y de fastidiar, puede intensificar sus esfuerzos cuando cambiamos y nos rehusamos a que nos controlen. Eso está bien. Eso también es una reacción airada.

No tenemos por qué dejar que las reacciones adversas nos hagan volver a los viejos procederes si hemos decidido que queremos y necesitamos cambiar. No tenemos por qué reaccionar a las reacciones airadas ni prestarles demasiada atención. No la merecen. Irán muriendo solas.

Hoy no haré caso a ninguna reacción adversa que reciba por estar cambiando mi comportamiento o por estar haciendo otros esfuerzos por ser yo mismo.

Apreciémonos a Nosotros Mismos Marzo 24

Nosotros somos lo más grande que alguna vez pueda sucedernos. Créelo. Esto hace la vida mucho más fácil.

– Ya no seas codependiente

Ya es tiempo de parar esa tontería de andar por ahí criticándonos a nosotros mismos.

Quizá hayamos caminado la mayor parte de nuestra vida pidiendo disculpas directa o indirectamente – sintiéndonos menos valiosos que los otros, creyendo que ellos saben más que nosotros y creyendo que de alguna manera los otros tienen derecho a estar aquí y nosotros no.

Tenemos derecho a estar aquí.

Tenemos derecho a ser nosotros mismos.

Estamos aquí. Hay un propósito, una razón, una intención para nuestra vida. No tenemos por qué disculparnos por estar aquí o por ser lo que somos.

Somos suficientemente buenos y merecedores.

Los otros no tienen nuestra magia. Nosotros la tenemos. Está en nuestro interior.

No importa lo que hayamos hecho en el pasado. Todos tenemos un pasado, entretejido de errores, éxitos y experiencias de aprendizaje. Tenemos derecho a nuestro pasado. Es nuestro. Ha trabajado para moldearnos y para formarnos. A medida que progresemos en este viaje, veremos cómo cada una de nuestras experiencias se volteará y será usada para nuestro bien.

Ya hemos pasado demasiado tiempo sintiéndonos avergonzados, disculpándonos y dudando de nuestra belleza interior. Hay que acabar con eso. Dejarlo ir. Es un lastre innecesario. Los otros tienen derecho, pero nosotros también. No somos ni más ni menos que ellos. Somos iguales. Somos quienes somos. Para eso fuimos creados, y eso era lo que debíamos ser.

Eso, mi amigo, es un regalo maravilloso.

Dios mío, ayúdame a adueñarme de mi poder para amarme y apreciarme a mí mismo. Ayúdame a valorarme en vez de buscar que los otros lo hagan.

Deja Ir la Preocupación Marzo 25

¿Qué tal si supiéramos que todo aquello por lo que nos hemos preocupado hoy se va a solucionar de la mejor manera?

¿Qué tal si tuviéramos la garantía de que el problema que nos está molestando será resuelto de la forma más perfecta, y en el momento más adecuado posible?

Y lo que es más, ¿Qué tal si supiéramos que dentro de tres años estaríamos agradecidos por ese problema y por su solución?

¿Qué tal si supiéramos que hasta el peor de nuestros miedos se resolverán para bien nuestro?

¿Qué tal si tuviéramos la garantía de que todo lo que está ocurriendo y todo lo que ha ocurrido en nuestra vida ha tenido que pasar, ha sido planeado para cada uno de nosotros y es lo que más nos conviene?

¿Qué tal si tuviéramos la garantía de que la gente que amamos está experimentando exactamente lo que necesita para convertirse en aquello que estaba destinada a convertirse? Y aún más, ¿Qué tal si tuviéramos la garantía de que los otros pueden ser responsables de ellos mismos y nosotros no tenemos que controlarnos ni asumir sus responsabilidades?

¿Qué tal si supiéramos que el futuro va a ser bueno y que vamos a tener abundancia de recursos y de guía para manejar lo que se nos venga?

¿Qué tal si supiéramos que todo va a estar bien y que no tenemos que preocuparnos por nada?, ¿Qué haríamos entonces?

Estaríamos libres para dejar ir la preocupación y disfrutar de la vida.

Hoy sabré que no tengo que preocuparme por nada. Si me preocupo, lo haré en el entendimiento de que estoy eligiendo preocuparme, y que esto no es necesario.

Regalos, No Lastres — Marzo 26

Los niños son un regalo, si los aceptamos.

– Kathleen Turner Crilly

Los niños son un regalo. Nuestros hijos, si tenemos hijos, son un regalo para nosotros. Nosotros, cuando niños, fuimos un regalo para nuestros padres.

Tristemente, muchos de nosotros no recibimos el mensaje de nuestros padres de que éramos un regalo para ellos y para el universo. Quizá nuestros padres estaban sufriendo; tal vez nuestros padres querían que nosotros fuéramos sus nanas; quizá llegamos en una época difícil en sus vidas; tal vez ellos tenían sus propios asuntos por resolver y simplemente no fueron capaces de disfrutarnos, de aceptarnos y de apreciarnos como regalos que éramos.

Muchos de nosotros tenemos una creencia profunda, a veces subconsciente, de que éramos, y somos, una carga para el mundo y para la gente que nos rodea. Esta creencia puede bloquear nuestra capacidad para disfrutar la vida y nuestras relaciones con los demás. Esta creencia puede llegar incluso a deteriorar nuestra relación con un Poder Superior: podemos creer que somos una carga para Dios.

Si tenemos esa creencia, ya es tiempo de abandonarla.

No somos un lastre. Nunca lo fuimos. Si recibimos ese mensaje de nuestros padres, ya es tiempo de reconocer que ése es un asunto que ellos deben resolver.

Tenemos derecho a tratarnos a nosotros mismos como a un regalo – para nosotros mismos, para los demás y para el universo.

Hoy me trataré a mí mismo, y a los hijos que tenga, como si fuéramos un regalo. Dejaré ir todos las creencias que tengo de que soy un lastre, para mi Poder Superior – para mis amigos, para mi familia y para mí mismo.

"¿Cómo puedo haberlo hecho?, ¿Cómo puedo haberlo dicho? Aunque eso era lo que quería, aun así, me siento avergonzado, culpable y asustado."

Esta es una reacción común ante conductas de recuperación nuevas, emocionantes. Cualquier cosa que hagamos para adueñarnos de nuestro poder y cuidar de nosotros mismos puede disparar sentimientos de vergüenza, de culpa y de miedo.

No tenemos por qué permitir que estos sentimientos nos controlen.

Son un contragolpe, una resaca. Déjalos desintegrarse.

Cuando empezamos a confrontar y a atacar sentimientos y mensajes, experimentaremos algo de resaca. La resaca es lo que habíamos permitido que controlara toda nuestra vida – sentimientos de vergüenza y de culpa.

Muchos de nosotros crecimos con mensajes, con base en la vergüenza, que nos decían que no estaba bien cuidar de nosotros mismos, ser honestos, ser directos y adueñarnos de nuestro poder con la gente. Muchos de nosotros crecimos con mensajes que decían que no estaba bien ser quienes éramos y resolver nuestros problemas en las relaciones con los demás. Muchos de nosotros crecimos con el mensaje de que lo que queríamos y necesitábamos no estaba bien.

Deja que todo eso se queme hasta desintegrarse. No tenemos por qué tomarnos tan en serio la resaca. No permitamos ya que la resaca nos convenza de que estamos equivocados y de que no tenemos derecho a cuidar de nosotros mismos ni a fijar límites.

¿Realmente tenemos derecho a cuidar de nosotros mismos?,

¿Tenemos realmente derecho a fijar límites?, ¿Realmente tenemos derecho a ser directos y a decir lo que necesitamos decir?

Por supuesto que lo tenemos.

Hoy dejaré que se desintegre la resaca que siento después de practicar una nueva conducta de recuperación. No la tomaré tan en serio. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi vergüenza y mis miedos innecesarios acerca de lo que me ocurrirá si realmente empiezo a amarme y a cuidar de mí mismo.

Equilibrio **Marzo 28**

Busca el equilibrio.

Equilibra las emociones con la razón. Combina el desapego con desempeñar tu parte. Equilibra el dar con el recibir.

Alterna el trabajo con el juego, el negocio con las actividades personales.

Equilibra el atender a tus necesidades espirituales con el atender a tus otras necesidades.

Combina el cumplimiento de las responsabilidades que tienes para con los demás con el cumplimiento de las responsabilidades que tienes para contigo mismo.

Equilibra el cuidar a los otros con el cuidado a ti mismo. Cada vez que sea posible, seamos buenos con los demás, pero seamos buenos con nosotros mismos también.

Algunos de nosotros tenemos que recuperar el tiempo perdido.

Hoy lucharé por lograr el equilibrio.

Satisface Tus Necesidades Marzo 29

Imagínate que vas caminando por un prado. Ahí, frente a ti, se abre un sendero. Al ir caminando, sientes hambre. Ve a tu izquierda, ahí hay un árbol frutal listo para la cosecha.

Coge lo que necesitas. Unos pasos después, te das cuenta qué tienes sed. A tu derecha hay un manantial de agua fresca.

Cuando te sientes cansado, surge un lugar para descansar. Cuando te sientes solo, aparece un amigo para caminar junto a ti. Cuando te pierdes, aparece un maestro con un mapa.

Al poco tiempo, percibes el flujo: necesidad y provisión; deseo y satisfacción. Quizá, piensas: Alguien me ha dado la necesidad porque Alguien había planeado satisfacerla. Tal vez tenía que sentir la necesidad para que pudiera darme cuenta de ella y aceptar el regalo. Quizá cerrar mis ojos al deseo cierra mis abrazos para la satisfacción del mismo.

Demanda y provisión, deseo y satisfacción – un ciclo continuo, a menos que nosotros lo rompamos. Todas las provisiones necesarias ya han sido planeadas y provistas para este viaje.

Hoy se me proveerá de todo lo que necesito.

Experimenta Marzo 30

Experimenta. Prueba algo nuevo. Trata de divertirte.

Nos han detenido mucho tiempo. Nos hemos detenido mucho tiempo nosotros mismos.

Cuando niños, a muchos de nosotros se nos privó del derecho a experimentar. Muchos de nosotros nos estamos privando del derecho a experimentar y a aprender ya de adultos.

Ahora es el tiempo de experimentar. Es una parte importante de la recuperación. Permítete probar con las cosas. Date permiso de probar cosas nuevas. Sí, cometerás errores, pero de esos errores puedes aprender cuáles son tus valores.

Algunas cosas sencillamente no nos gustarán. Eso está bien. Luego sabremos un poco más acerca de quienes somos y de qué es lo que no nos gusta.

Algunas cosas nos gustarán. Funcionarán con nuestros valores. Funcionarán con lo que somos y descubriremos algo importante y enriquecedor para nuestras vidas.

Hay un tiempo callado dentro de la recuperación, tiempo para quedarnos quietos y curar, tiempo para darnos tiempo de serenarnos. Este es un tiempo de introspección y de curación. Es un tiempo importante. Encaramos nuestros asuntos.

Viene también un tiempo en el que es igualmente importante experimentar, empezar a “probar el agua”.

Recuperación no significa abstenerse de vivir. Recuperación significa aprender a vivir y aprender a vivir plenamente. Recuperación significa exploración, investigación, experimentación.

Recuperación significa haber terminado con las reglas rígidas del pasado, basadas en la vergüenza y formular valores sanos basados en el amor a uno mismo, en el amor a los demás y vivir en armonía con este mundo.

Experimenta. Prueba algo nuevo. Tal vez no te guste. Quizá cometas un error. Pero quizá te guste y tal vez descubras algo que te encante.

Hoy me daré permiso de experimentar en la vida. Dejaré de frenarme a causa de mi rigidez y brincaré cuando sienta ganas de brincar. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de privarme a mí mismo del hecho de estar vivo.

Tomar la responsabilidad económica de nosotros mismos es parte de la recuperación. Muchos de nosotros nos encontramos en duras situaciones económicas por una variedad de razones.

Nuestros conceptos de recuperación, incluyendo los Pasos, funcionan en cuestiones de dinero, y restauran la gobernabilidad de esa área de nuestra vida. Repara los daños – aunque eso signifique pagar – una deuda de cinco mil euros, enviando cinco euros al mes.

Empieza dónde estás, con lo que tienes. Al igual que pasa con otras cosas, la aceptación y la gratitud convierten en más lo que tenemos.

Los asuntos de dinero no son un buen lugar para actuar “como si”. No hagas cheques hasta que tengas el dinero en el banco. No te gastes el dinero hasta que lo tengas en la mano.

Si hay muy poco dinero para sobrevivir usa los recursos adecuados de que disponemos sin vergüenza.

Fija metas.

Cree que mereces lo mejor, económicamente.

Cree que Dios se preocupa de tu economía.

Deja ir tu miedo y confía.

Hoy me concentraré en asumir la responsabilidad por mi situación económica actual, no importa cuán abrumadora sienta y sea esa área de mi vida.

Abril



Póntelo Fácil   Abril 1

Póntelo fácil. Quizá tengas que empujar hacia adelante, pero no tienes que empujar tan duro. Hazlo suavemente, en paz.

No vayas con tanta prisa. En ningún día, a ninguna hora, en ningún momento se te requiere que hagas más de lo que puedas hacer en paz. Las conductas frenéticas y la urgencia no son la base para nuestra nueva forma de vida.

No tengas tanta prisa por comenzar. Empieza, pero no fuerces el comienzo si aún no es tiempo. Los comienzos llegarán pronto.

Disfruta y saborea lo de en medio, el meollo del asunto.

No tengas mucha prisa por terminar. Quizá ya estés listo para hacerlo, pero disfruta de los momentos finales. Entrégate completamente a esos momentos para que puedas dar y recibir todo lo que contienen.

Deja que la paz fluya en forma natural. Camina hacia adelante. Empieza. Sigue yendo hacia adelante. Sin embargo, hazlo suavemente, en paz. Aprecia cada momento.

Hoy, Dios mío, ayúdame a concentrarme en un ritmo tranquilo en vez de apurado. Seguiré yendo hacia delante suave, no frenéticamente. Ayúdame a dejar ir mi necesidad de estar ansioso, tenso y apurado. Ayúdame a remplazarla con la necesidad de estar en paz y en armonía.

Enfrentémonos a Nuestro Lado Oscuro

Abril 2

Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

– Paso cuatro de Alcohólicos Anónimos

Para cuando llegamos al paso cuarto de los Doce Pasos, ya estamos listos para enfrentarnos a nuestro lado oscuro, el lado que nos impide amarnos a nosotros mismos y a los demás, que los demás nos amen y que disfrutemos la vida. El propósito del paso cuatro no es el de hacernos sentir peor; nuestro propósito es empezar a remover los bloqueos para la alegría y el amor.

Buscamos los miedos, la ira, las heridas y la vergüenza de los eventos del pasado – sentimientos enterrados que pueden estar afectando nuestra vida hoy. Buscamos las creencias subconscientes acerca de nosotros mismos y de los demás que puedan estar interfiriendo con la calidad de nuestras relaciones. Esas creencias dicen: *No soy digno de ser amado... Soy una carga para los que me rodean... No se puede confiar en la gente… No se puede confiar en mí… No merezco ser feliz y tener éxito... La vida no vale la pena vivirla*. Vemos nuestras conductas y nuestros patrones con el objeto de discernir los que son autodestructivos. Con amor y compasión para con nosotros mismos, tratamos de desenterrar todos nuestros sentimientos de culpa – merecidos e inmerecidos – y exponerlos a la luz.

Llevamos a cabo este examen sin miedo a lo que podamos encontrar, porque este escrutinio del alma puede purificarnos y ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos de lo que alguna vez soñamos que podría ser posible.

Dios mío, ayúdame a buscar los bloqueos y barreras dentro de mí mismo. Trae a mi mente consciente lo que necesito saber, para que me pueda liberar de ello. Enséñame lo que necesito saber acerca de mí mismo.

Ríndete al momento. Remóntate sobre él, por todo lo que esto vale la pena. Lánzate sobre él.

Deja de resistirte.

Gran parte de nuestra angustia se crea cuando nos estamos resistiendo. Es posible sentir gran alivio, consuelo y cambio cuando aceptamos, cuando simplemente aceptamos.

Perdemos nuestro tiempo, desperdiciamos nuestra energía y hacemos más difíciles las cosas al resistir, reprimir y negar. El reprimir nuestros pensamientos no hará que éstos desaparezcan. Reprimir un pensamiento ya formado no nos hará una persona mejor. Piénsalo. Deja que se haga realidad. Luego, libérate de él. Un pensamiento no es para siempre. Si no nos gusta, podemos pensar otro o cambiarlo. Pero para hacerlo, debemos aceptar el primer pensamiento y liberarnos de él.

La resistencia y la represión no cambiará nada. Nos podrán en guerra con nuestros pensamientos.

Nos hacemos la vida más difícil al resistir y reprimir nuestros sentimientos. No importa cuán oscuro, cuán incómodos, cuán injustificados, cuán sorprendentes, cuan “inadecuados” consideremos que sean nuestros sentimientos, resistirnos y reprimirlos no nos librará de ellos. Hacerlo los empeorará. Se moverán en torbellino en nuestro interior, nos atormentarán, nos enfermarán, harán que nos duela el cuerpo, nos obligarán a hacer cosas compulsivas, nos mantendrán despiertos o nos podrán a dormir.

En el análisis final, lo único que se nos pide hacer es aceptar nuestros sentimientos sintiéndolos y diciendo: “Si, esto es lo que siento”.

Los sentimientos son para el momento presente. Cuanto más rápido aceptemos un sentimiento, más pronto nos moveremos al siguiente.

Resistir o reprimir pensamientos y sentimientos no nos hará cambiar ni convertirnos en la persona que queremos ser

o que pensamos que deberíamos ser. Nos pone en resistencia con la realidad. Nos hace reprimidos. A veces nos deprime.

Resistirnos a los eventos o a las circunstancias de nuestra vida no cambia las cosas, no importa qué indeseables puedan ser los eventos o las circunstancias.

La aceptación nos convierte en la persona que somos y que queremos ser. La aceptación les da poder a los eventos y a las circunstancias para que se conviertan en lo mejor.

¿Qué hacemos si estamos resistiéndonos en una guerra sin cuartel contra alguna realidad en nuestra vida? *Aceptar nuestra resistencia* puede ayudarnos, también, a superarla.

Aceptación no significa que estemos dando nuestra aprobación. No significa que nos sometamos a la voluntad y a los planes de otro. No significa compromiso. No es para siempre. Es para el momento presente. La aceptación no hace las cosas más difíciles. Las hace más fáciles. La aceptación no significa que aceptemos el abuso o el maltrato; no significa que renunciemos a nosotros mismos, a nuestros límites, esperanza, sueños, deseos o necesidades. Significa que aceptemos lo que es, para que sepamos qué hacer para cuidar de nosotros mismos y qué límites necesitamos fijar. Significa que aceptamos lo que hay, y quienes somos, en el momento presente, para que estemos libres de cambiar y de crecer.

La aceptación y el sometimiento nos lleva hacia delante en este viaje. La fuerza no funciona.

La aceptación y el sometimiento – dos conceptos que lastiman más antes de practicarlos.

Hoy practicaré aceptarme a mí mismo y a mis circunstancias actuales. Empezaré a ver y a confiar en la magia que la aceptación puede traer a mi vida y a mi recuperación.

Negocia los Conflictos Abril 4

La recuperación trata de algo más que de alejarse. A veces significa aprender a quedarse y a hacer un trato. Trata acerca de construir y mantener relaciones que funcionan.

– Más allá de la codependencia

Los problemas y los conflictos son parte de la vida y de las relaciones – con los amigos, los familiares, los seres amados y en el trabajo. La solución de problemas y la negación de conflictos son destrezas que podemos adquirir y mejorar con el tiempo.

El no estar dispuestos a acatar y resolver problemas en las relaciones conlleva a sentimientos no resueltos de ira y victimización, a ruptura en las relaciones, a problemas no resueltos y a juegos de poder que intensifican el problema y desperdician tiempo y energía.

No estar dispuestos a encarar y a solucionar problemas significa que podemos volver a tener ese problema.

Algunos problemas con la gente no se pueden solucionar de una forma mutuamente satisfactoria. A veces, el problema es acerca de Un límite que tenemos, y ahí no cabe el negociar.

En ese caso necesitamos entender claramente lo que queremos y necesitamos y cuál es nuestra última palabra.

Sin embargo, algunos problemas con la gente se pueden resolver y negociar satisfactoriamente. A menudo hay opciones que funcionan para solucionar problemas que ni siquiera vemos hasta que nos abrimos al concepto de resolver los problemas dentro de nuestras relaciones, en vez de huir de los problemas.

Para negociar los problemas, debemos estar dispuestos a identificar el problema, dejar ir la vergüenza y el echar culpas y concentrarnos en posibles soluciones creativas. Para negociar y resolver con éxito los problemas en nuestras relaciones, debemos saber cuál es nuestra última palabra y cuáles son nuestros límites para no perder tiempo tratando de negociar cosas que no son negociables.

Necesitamos aprender a identificar lo que las dos personas realmente quieren y necesitan, y las diferentes posibilidades que existen para resolver el conflicto. Podemos aprender a ser flexibles sin ser demasiado flexibles. Las relaciones de intimidad, donde hay un compromiso, significan que dos personas están aprendiendo a solucionar juntas sus problemas y conflictos para que esa solución funcione de la manera más conveniente para ambos.

Hoy estaré abierto a negociar los conflictos que tengo con la gente. Lucharé por lograr el equilibrio sin ser demasiado sumiso o demasiado exigente. Lucharé por lograr una flexibilidad adecuada en mis esfuerzos para resolver problemas.

Desapeguémonos con Amor Abril 5

El desapego es una de las claves en la recuperación de la codependencia. Este fortalece nuestras relaciones sanas – aquellas que queremos que crezcan y florezcan. Beneficia nuestras relaciones difíciles – ésas que estamos aprendiendo a manejar. ¡El desapego nos ayuda!

El desapego no es algo que hacemos una sola vez. Es una conducta cotidiana en nuestra recuperación. La aprendemos cuando estamos empezando nuestra recuperación de la codependencia y de cuestiones de hijos adultos de alcohólicos. Y seguimos practicándola a medida que crecemos y cambiamos, y a medida que nuestras relaciones crecen y cambian.

Aprendemos a dejar ir a la gente que amamos, a la gente que nos cae bien, y a aquellas que no nos interesan particularmente. Nos separamos nosotros mismos, y a nuestro proceso, de los otros y sus procesos.

Renunciamos a llevar las riendas y a nuestra necesidad de control en nuestras relaciones. Asumimos la responsabilidad para con nosotros y permitimos que los demás hagan lo mismo. Nos desapegamos en el entendimiento de que la vida se está desarrollando exactamente como se necesita desarrollar, tanto para nosotros mismos como para los demás. La manera como la vida se desenvuelve es buena, aun cuando duela. Y en último término, podemos beneficiarnos hasta de las situaciones más difíciles. Hacemos esto en el entendimiento de que está a cargo de ello un Poder que es superior a nosotros y de que todo está bien.

Hoy aplicaré el concepto del desapego en mis relaciones, al máximo de mi capacidad. Si no puedo desapegarme completamente, trataré de hacerlo a medias.

Paciencia — Abril 6

Qué hartos y fastidiados nos sentimos cuando la gente nos dice que seamos pacientes o que aprendamos a tener paciencia. Cuán frustrante puede ser querer tener finalmente algo, o ir hacia delante, y que luego eso no suceda. Qué irritante que alguien nos diga que esperemos cuando nuestras necesidades no han sido satisfechas y nosotros estamos en medio de la ansiedad, de la frustración y de la inacción.

No confundas la sugerencia de ser paciente con aquella vieja regla de no tener sentimientos.

¡Ser paciente no significa que atravesamos el proceso a veces abrumador de la vida y de la recuperación sin experimentar sentimientos! Siente la frustración. Siente la impaciencia. Enójate cuanto sea necesario porque tus necesidades no están satisfechas. Siente tu miedo.

¡Controlar tus sentimientos no hará que controles el proceso! Descubrimos la paciencia sometiéndonos a nuestros sentimientos. A la paciencia no se le puede forzar. Es un don que sigue de cerca a la aceptación y a la gratitud. Cuando manejemos nuestros sentimientos para aceptar totalmente lo que somos y lo que tenemos, estaremos listos para ser y tener más.

Hoy me dejaré experimentar mis sentimientos mientras practico la paciencia.

Aquellos Sentimientos de los Viejos Tiempos

Abril 7

Todavía tengo días malos. Pero está bien. Antes solía tener años malos.

–Anónimo

A veces se cuelan esos viejos sentimientos. Podemos sentirnos temerosos, avergonzados y desesperados. Podemos no sentirnos tan buenos, indignos de ser amados, victimados, desamparados y resentidos. Eso es codependencia, un estado que algunos describen como “enfermedad del alma”.

Muchos de nosotros nos sentíamos así cuando empezamos la recuperación. En ocasiones recaemos en esos sentimientos después de haber comenzado la recuperación. A veces hay una razón para ello. Un evento puede disparar estas reacciones, como terminar una relación, el estrés, problemas en el trabajo, en casa o con los amigos. También la enfermedad física.

Finalmente, estos sentimientos regresan sin motivo.

Volver a sentir esos viejos sentimientos no significa que hayamos regresado al primer peldaño de nuestra recuperación. No significa que hayamos fracasado en nuestra recuperación. No significa que ahora nos toque una larga, dolorosa sesión de sentirnos fatal. Simplemente están ahí.

La solución es la misma: practicar lo básico. Algo de lo básico es amarnos y confiar en nosotros mismos, desapegarnos, manejar los sentimientos, dar y recibir apoyo en la comunidad de recuperación, usar nuestras afirmaciones y divertirnos.

Otro aspecto básico es practicar los pasos. A menudo, el trabajar los Pasos es lo que nos da la fuerza y nos capacita para practicar los otros aspectos básicos, tales como el desapego y el amor a uno mismo.

Si regresan los viejos sentimientos, da por seguro que hay una forma de salir de ellos que funcionará.

Hoy si me encuentro en el oscuro abismo de la codependencia, practicaré un paso para ayudarme a salir de él.

Cuidado de Uno Mismo — Abril 8

Yo no sé qué es precisamente lo que necesites hacer para cuidar de ti mismo, pero sí sé que lo puedes averiguar.

– Más allá de la codependencia

Descansa cuando estés cansado.

Toma un vaso de agua fría cuando tengas sed.

Llama a un amigo a amiga cuando te sientas solo.

Pídele ayuda a Dios cuando te sientas abrumado.

Muchos de nosotros hemos aprendido a privarnos de muchas cosas y a descuidarnos a nosotros mismos. Muchos de nosotros hemos aprendido a esforzarnos duro, cuando el problema está en que ya nos hemos esforzado demasiado.

Muchos de nosotros tememos no terminar el trabajo si descansamos cuando nos sentimos cansados. Terminaremos el trabajo; lo terminaremos mejor que el trabajo que surge cuando estamos cansados del alma y del espíritu. La gente que se mima, que se prodiga cuidados, que se ama a sí misma y se cuida, es el deleite del universo.

Esta gente va a su ritmo, es eficiente y cuenta con la guía divina.

Hoy practicaré el amoroso cuidado de mí mismo.

Dar Abril 9

Y Aprender a dar sanamente puede ser un reto. Muchos de nosotros nos embarcamos en dar de forma compulsiva – actos caritativos motivados por sentimientos no caritativos de culpa, vergüenza, obligación, lastima y superioridad moral.

Ahora entendemos que ser nanas de los demás y dar en forma compulsiva no funciona. Nos sale el tiro por la culata.

Cuidar desmedidamente a los demás hace que nos sigamos sintiendo víctimas.

Muchos de nosotros dimos demasiado, pensando que estábamos haciendo bien las cosas; y luego nos confundimos porque nuestra vida y nuestras relaciones no estaban funcionando. Muchos de nosotros dimos tanto y durante tanto tiempo, pensando que estábamos haciendo la voluntad de Dios, que luego en la recuperación nos negamos a dar, a querer o a amar durante un tiempo.

Eso está bien. Tal vez necesitábamos un descanso. Pero dar sanamente es parte de vivir sanamente. La meta en la recuperación es el equilibrio – una actitud subyacente de respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

La meta en la recuperación es elegir lo que queremos dar, a quién, cuándo y cuánto. La meta en la recuperación es dar y no sentirnos victimados porque damos.

¿Estamos dando porque queremos hacerlo o porque es nuestra responsabilidad?, ¿O estamos dando porque nos sentimos obligados, culpables, avergonzados o superiores?, ¿Estamos dando porque nos da miedo decir no?

¿Resultan útiles las maneras como tratamos de ayudar a la gente, o le impiden a los demás afrontar sus verdaderas responsabilidades?

¿Estamos dando para caerle bien a la gente o para que se sienta obligada hacia nosotros? ¿Estamos dando para probar que somos valiosos? ¿O estamos dando porque queremos dar y porque nos sentimos bien al hacerlo?

La recuperación incluye un ciclo de dar y recibir. Mantiene una sana energía fluyendo entre nosotros, nuestro Poder Superior y los demás. Aprender a dar de manera sana lleva su tiempo. Lleva su tiempo aprender a recibir. Sé paciente. El equilibrio vendrá.

Dios mío, por favor guía hoy mismo mis motivos para dar.

No Usemos a los Demás Para Detener Nuestro Dolor

Abril 10

Nuestra felicidad no es un regalo que otra persona lleve en sus manos. Nuestro bienestar no lo guarda otro que nos lo da o nos lo quita a capricho. Si salimos y tratamos de forzar a alguien a que nos dé lo que creemos que guarda, nos decepcionaremos. Descubriremos que eso es una ilusión. La persona no lo tenía. Nunca lo tendrá. Esa caja bellamente envuelta con un listón que creíamos que contenía nuestra felicidad y que alguien llevaba en sus manos – ¡Es una ilusión!

En aquellos momentos en que estamos tratando de salir y de forzar a alguien a que cese nuestro dolor y cree nuestra felicidad, si nos armamos de valor para dejar de andar por ahí azotándonos y nos ponemos de pie y manejamos nuestros asuntos, encontraremos nuestra felicidad.

Es cierto que, si alguien nos pisa el pie, esa persona nos está lastimando y por lo tanto tiene el poder de hacer que cese nuestro dolor quitando su pie de encima. Pero el dolor sigue siendo nuestro. Y también lo es la responsabilidad de decirle a alguien que deje de pisarnos los pies.

La curación vendrá cuando estemos conscientes de cómo intentamos utilizar a los demás para que hagan cesar nuestro dolor y creen nuestra felicidad. Nos curaremos del pasado. Recibiremos percepciones que pueden cambiar el curso de nuestras relaciones.

Veremos que, todo el tiempo, nuestra felicidad y nuestro bienestar han estado en nuestras manos. Nosotros hemos guardado esa caja. A nosotros nos toca abrirla y tener el contenido.

Dios mío, ayúdame a recordar que yo tengo la llave de mi propia felicidad. Dame el valor para ponerme de pie y lidiar con mis propios sentimientos. Dame las percepciones que necesito para mejorar mis relaciones. Ayúdame a dejar de bailar el baile codependiente y a empezar a bailar el baile de la recuperación.

Metas Económicas Abril 11

Al asumir la responsabilidad de nuestras cuestiones económicas mejorará nuestra autoestima y disminuirá nuestra ansiedad.

Cada uno de nosotros, hoy, tiene una *serie de circunstancias económicas*. Tenemos disponible cierta cantidad de dinero, y dinero por cobrar que se nos debe. Tenemos un montón de cuentas que debemos pagar. Tenemos que pagar impuestos. Esas son nuestras circunstancias económicas actuales. No importa cuáles sean los detalles de las mismas, la aceptación, la gratitud y la autorresponsabilidad disminuirán el estrés. Cada uno de nosotros, hoy, tiene un *futuro económico*. Hay pocos aspectos futuros de nuestra vida que podemos controlar, pero un papel que podemos jugar para ayudar a nuestro futuro es fijar metas.

No tenemos por qué obsesionarnos acerca de nuestras metas. No tenemos que estar vigilando y marcando constantemente nuestro progreso hacia su consecución. Pero es beneficioso pensar acerca de nuestras metas y escribirlas. ¿Qué queremos que suceda en nuestro futuro económico?, ¿Qué problemas financieros nos gustaría resolver?, ¿De qué cuentas por pagar nos gustaría deshacernos?, ¿Cuánto te gustaría estar ganando a fines de este año?, ¿A fines del año próximo?, ¿Dentro de cinco años?
¿Estamos dispuestos a trabajar por nuestras metas y a confiar en que nuestro Poder Superior nos guía?

Paga tus cuentas a tiempo. Ponte en contacto con tus acreedores. Llega a un arreglo con ellos. Haz hoy lo mejor que puedas para asumir tus responsabilidades económicas. Fija metas para el futuro. Luego, olvídate del dinero y concéntrate en vivir. Asumir la responsabilidad de nuestros asuntos financieros no significa concentrar nuestra atención en el dinero. Asumir la responsabilidad de nuestra economía nos capacita para quitar nuestra atención del dinero. Nos libera para cumplir con nuestro trabajo y vivir la vida que queremos.

Merecemos tener la autoestima y la paz que acompañan a la responsabilidad económica.

Hoy me tomaré el tiempo necesario para ser responsable de mí mismo en el aspecto económico. Si es tiempo de pagar mis cuentas pendientes y hablar con mis acreedores, lo haré. Si es tiempo de fijar metas, las fijaré. Una vez haya hecho mi parte, me olvidaré del resto.

Deja Ir el Miedo Abril 12

Imagínate nadando – flotando – plácidamente en un suave arroyo. Lo único que necesitas hacer es respirar, relajarte y dejarte ir con la corriente.

Súbitamente, te vuelves consciente de tu situación. Asustado, abrumado con los "¿qué tal si...?", tu cuerpo se tensa. Empieza a chapotear, buscando frenéticamente algo de dónde asirte.

Te da tanto pánico que empiezas a hundirte. Y luego te acuerdas – estás trabajando muy duro en esto. No necesitas llenarte de pánico. Lo único que necesitas es respirar, relajarte y dejarte ir con la corriente. No te ahogarás.

El pánico es nuestro gran enemigo.

No es necesario que nos sintamos desesperados. Si aparecen en nuestra vida problemas abrumadores, necesitamos dejar de luchar. Podemos chapotear un poco hasta que vuelva nuestro equilibrio. Luego podemos seguir flotando plácidamente en el suave arroyo. Es nuestro arroyo.

Es un arroyo seguro. Nuestro rumbo ha sido trazado. Todo está bien.

Hoy me relajaré, respiraré y me dejare ir con la corriente.

Disfrute — Abril 13

Una de las prohibiciones que muchos de nosotros aprendimos en la niñez es la tácita regla *"No te diviertas ni disfrutes de la vida"*. Esta regla crea mártires – gente que no se permite aceptar los placeres de la vida cotidiana.

Muchos de nosotros asociábamos el sufrimiento con alguna especie de santidad. Ahora, lo asociamos con la codependencia. Podemos ir viviendo el día haciéndonos sentir ansiosos, culpables, desgraciados y privados. O podemos permitirnos vivir ese mismo día sintiéndonos bien. En la recuperación, eventualmente aprendemos que la elección es nuestra.

Hay mucho de qué disfrutar cada día, y está bien sentirse bien. Podemos permitirnos disfrutar nuestras tareas. Podemos aprender a relajarnos sin sentimientos de culpa. Podemos aprender incluso a divertirnos.

Trabaja para aprender a divertirte. Aplícate con dedicación a aprender a disfrutar. Trabaja tan duro para aprender a divertirte como lo hiciste para sentirte desgraciado.

Nuestro trabajo se verá recompensado. Lo divertido se volverá divertido. La vida se convertirá en algo que vale la pena vivir. Y cada día encontraremos muchos placeres que disfrutar.

Hoy me permitiré disfrutar de la vida al ir viviendo el día.

Perfeccionismo **Abril 14**

Recuperarse de la codependencia es un proceso individual en el que es necesario cometer errores, luchar contra problemas y encarar asuntos difíciles.

Esperar que seamos perfectos retarda este proceso; nos pone en un estado de ansiedad y culpa. Esperar que los otros sean perfectos es igualmente destructivo; hace que los demás se sientan avergonzados y puede interferir con su desarrollo emocional.

La gente es humana y vulnerable, y eso es maravilloso. Podemos aceptar esa idea y apreciarla. Esperar que los demás sean perfectos nos pone en ese estado codependiente de superioridad moral. Esperar que nosotros seamos perfectos nos hace sentir rígidos e inferiores.

Podemos dejar ir ambas ideas.

Pero no es necesario que nos vayamos al otro extremo, tolerando cualquier cosa que la gente nos aviente. Podemos seguir esperando una conducta adecuada, responsable, por parte nuestra. Pero la mayoría de nosotros podemos darnos el lujo de aflojar un poquito. Y cuando dejamos de esperar que los demás sean perfectos, quizá descubramos que están actuando bastante mejor de lo que habíamos pensado. Cuando dejamos de esperar la perfección en nosotros mismos, descubriremos la belleza en nosotros mismos.

Hoy practicaré la tolerancia, la aceptación y el amor hacia los demás tal como son, y hacia mí tal como soy. Lucharé por lograr un equilibrio entre esperar demasiado y esperar demasiado poco de los demás y de mí mismo.

Parte de adueñarnos de nuestro poder está en aprender a comunicarnos en forma clara, directa y asertiva. No tenemos que dar grandes rodeos en nuestra conversación para controlar las reacciones de los demás. Los comentarios que infunden sentimientos de culpa únicamente producen culpa. No tenemos que arreglar o cuidar a la gente con nuestras palabras; tampoco podemos esperar que otros nos cuiden con sus palabras. Podemos conformarnos con que nos escuchen y acepten. Y podemos escuchar respetuosamente lo que los demás tienen que decir.

Insinuar lo que necesitamos no funciona. Los demás no pueden leernos el pensamiento y es probable que resientan nuestras indirectas. La mejor manera de asumir responsabilidad de lo que queremos es pedirlo directamente. Y también podemos insistir en que los otros sean directos. Si necesitamos decir "no" a una petición particular, podemos hacerlo. Si alguien está tratando de controlarnos a través de una conversación, podemos rehusarnos a participar.

Reconocer directamente sentimientos, tales como la decepción o la ira, en vez de hacer que los otros adivinen nuestros sentimientos o que éstos afloren de otras maneras, es parte de la comunicación responsable. Si no sabemos lo que queremos decir, también podemos decirlo.

Podemos pedir información y utilizar las palabras para establecer un contacto más cercano, pero no tenemos que escuchar insensateces, ni participar en ellas. Podemos decir lo que queremos y detenernos cuando hayamos acabado.

Hoy me comunicaré en forma clara y directa en mis conversaciones con los demás. Me esforzaré por evitar comentarios manipuladores, indirectos, que produzcan sentimientos de culpa. Puedo tener tacto y ser suave cuando sea posible. Y puedo ser asertivo si es necesario.

Deja Que Sucedan las Cosas **Abril 16**

No tenemos que trabajar tan duro por lograr conocernos a nosotros mismos. Sí, estamos aprendiendo que ocurren cosas dolorosas y decepcionantes, a menudo por una razón y por un propósito superior. Sí, estas cosas a veces suceden para nuestro bien. Pero no tenemos que gastar tanto tiempo y energía imaginando el propósito y el plan de cada detalle de nuestra vida.
¡Eso es hipervigilancia!

A veces, el coche no arranca. A veces se descompone la lavadora de platos. A veces pescamos un resfriado. A veces se nos acaba el agua caliente. A veces tenemos un mal día. Aunque ayuda el lograr aceptación y gratitud por estas molestias irritantes, no tenemos que procesar todo y descubrir si todo está dentro del esquema de cosas.

Soluciona el problema. Repara el coche. Arregla la lavadora de platos. Cuídate el resfriado. Espera a darte la ducha hasta que haya agua caliente. Consiéntete si estás teniendo un mal día. Cumple con tus responsabilidades ¡y no te tomes todo en forma tan personal!

Si necesitamos reconocer algo dentro de nosotros mismos o hacernos conscientes de algo en particular, se nos guiará en esa dirección. Ciertamente queremos estar atentos a los patrones de conducta. Pero con frecuencia, las grandes explicaciones acerca de uno mismo y el procesamiento de cosas significativas es algo que ocurre en forma natural.

No tenemos que cuestionar cada suceso para ver cómo encaja dentro del Plan. El plan – la toma de conciencia, la explicación de nuestra conducta, el potencial para el crecimiento personal – se nos revelará solo. Tal vez la lección sea aprender su significado. Quizá la lección sea confiar en nosotros mismos para vivir y experimentar la vida.

Hoy dejaré que sucedan las cosas sin preocuparme acerca del significado de cada evento. Confiaré en que esto promoverá mi desarrollo más rápido que si fuera por la vida llevando un microscopio. Confiaré en que mis lecciones se me revelarán solas a su debido tiempo.

Cuidemos de Nosotros Mismos Abril 17

Con frecuencia nos referimos a la recuperación de la codependencia y de ser hijos adultos de alcohólicos con el término “autocuidado”. El cuidado de uno mismo no es, como algunos pudieran pensar, una moda de la “generación yo”. No es autoindulgencia. No es egoísmo – en la interpretación negativa de esa palabra.

Estamos aprendiendo a cuidar de nosotros mismos, en vez de concentrarnos obsesivamente en otra persona. Estamos aprendiendo la autorresponsabilidad, en vez de sentirnos excesivamente responsables de los demás. Cuidarse a uno mismo significa también cumplir con nuestras verdaderas responsabilidades hacia los otros; y esto lo hacemos mejor cuando no nos sentimos demasiado responsables.

Cuidarse a uno mismo a veces significa “yo primero” , pero por lo general, significa “yo también”. Significa que somos responsables de nosotros mismos y que podemos escoger ya no seguir siendo víctimas.

Cuidarse a uno mismo significa aprender a amar a la persona de la que somos responsables – nosotros mismos. No lo hacemos para invernar dentro de un capullo de aislamiento y autoindulgencia; lo hacemos para poder amar mejor a los demás y para aprender a dejar que ellos nos amen.

Cuidarse a uno mismo no es egoísmo, es autoestima.

Hoy, Dios mío, ayúdame a amarme a mí mismo. Ayúdame a dejar ir la sensación de que soy excesivamente responsable de los que me rodean. Enséñame qué necesito hacer para cuidarme a mí mismo y para ser adecuadamente responsable con los demás.

Libertad — Abril 18

Muchos de nosotros fuimos oprimidos y victimados cuando niños.

Ya de adultos, podemos seguir sintiéndonos oprimidos.

Algunos de nosotros no reconocemos que cuidar excesivamente a los demás y no fijar límites nos hará sentirnos victimados.

Algunos de nosotros no entendemos que pensar que somos víctimas nos hace sentir oprimidos.

Algunos de nosotros no sabemos que tenemos la llave de nuestra propia libertad. Esa llave está en honrarnos a nosotros mismos y cuidar de nosotros mismos.

Podemos decir lo que queremos y querer lo que decimos.

Podemos dejar de esperar que los demás nos den lo que necesitamos y asumir la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos. Cuando lo hagamos, se abrirán de par en par las puertas de la libertad.

Pasa por ellas.

Hoy comprenderé que yo tengo la llave de mi libertad. Dejaré de participar en mi opresión y mi victimización. Asumiré la responsabilidad que tengo para conmigo mismo y dejaré que los otros hagan lo que quieran.

Acepta el Cambio **Abril 19**

Los vientos de cambios soplan en nuestra vida, a veces suavemente, a veces como una tormenta tropical. Sí, tenemos lugares de descanso – tiempo para ajustarnos a otro nivel de vida, tiempo para lograr nuestro equilibrio, tiempo para disfrutar las recompensas. Tenemos tiempo para tomar un respiro. Sin embargo, el cambio es inevitable y deseable.

A veces, cuando empiezan a susurrar los vientos del cambio, no estamos seguros si el cambio es para mejorar. Podremos llamarlo estrés o un estado temporal, seguros de que volveremos a la normalidad. A veces nos resistimos, agachamos la cabeza y damos de topes al viento, con la esperanza de que las cosas pronto se calmen y vuelvan a ser como eran. ¿Será posible que se nos esté preparando para una nueva "normalidad"?

El cambio barrerá nuestra vida, como sea necesario, para llevarnos a donde estamos yendo. Podemos confiar en que nuestro Poder Superior tiene en mente un plan, aun cuando no sepamos a dónde nos conducen los cambios.

Podemos confiar en que el cambio que está teniendo lugar es bueno. Los vientos nos llevarán a donde necesitemos ir.

Hoy ayúdame, Dios mío, a dejar ir mi resistencia al cambio. Ayúdame a estar abierto al proceso. Ayúdame a creer que el lugar en el que me dejará será mejor que el lugar en donde me levantó. Ayúdame a someterme, a confiar y a aceptar, aunque no lo comprenda.

No sé si quiero estar en esta relación o terminar con ella. He estado batallando con esto durante meses. No es adecuado que le dé largas indefinidamente. Me daré dos meses para tomar una decisión.

– Anónimo

Ya hace seis meses que tengo en la cabeza este problema sin resolver. Estoy confundido. No sé qué hacer. Me voy a dar un mes para llegar a una solución.

– Anónimo

A veces, ayuda el fijarse un tiempo límite.

Esto puede ser cierto cuando enfrentamos problemas no resueltos, cuando estamos batallando con una decisión difícil, cuando hemos estado sentados en el banquillo un buen rato, o cuando nos hemos estado debatiendo en confusión durante un tiempo acerca de un asunto en particular.

Eso no significa un tiempo límite esculpido en piedra. Significa que estamos estableciendo un espacio de tiempo para ayudarnos a no sentirnos tan impotentes y para ayudarnos a encontrar una solución. Fijar un tiempo límite puede liberar nuestra energía para hacer a un lado el problema o el asunto, para dejarlo ir y permitir que el universo, nuestro Poder Superior y nosotros mismos empecemos a llegar a una solución.

No necesitamos decirle siempre a la gente que hemos fijado un tiempo límite. A veces, es mejor quedarse callado, pues de otra forma la gente puede sentir que estamos tratando de controlarla y puede rebelarse contra nuestro tiempo límite. A veces, es apropiado compartir con los demás que hemos establecido un tiempo límite.

Los tiempos límites son, primordialmente, una

herramienta que usamos para ayudarnos. Los tiempos límite necesitan ser razonables y apropiados para cada situación individual. Si se usan adecuadamente, pueden ser una herramienta benéfica para ayudarnos a superar problemas y situaciones difíciles sin sentirnos atrapados e impotentes. Nos pueden ayudar a dejar ir el miedo y la obsesión, para que podamos concentrar nuestras energías en direcciones más constructivas. Establecer un tiempo límite nos puede ayudar a quitarnos de ese lugar incómodo en el que nos sentimos victimados por una persona o por un problema que no podemos resolver.

Los tiempos límite nos pueden ayudar a desapegarnos y seguir adelante.

Hoy consideraré si fuese útil fijar un tiempo límite en algún aspecto de mi vida. Reclamo la Sabiduría y la Guía Divina para establecer tiempos límite adecuados para cualquier problema o cuestiones relacionadas con mis relaciones que pudiera tener.

Espera Abril 21

Espera. Si no es tiempo, si el cambio no está claro, si la respuesta o la decisión no son consistentes, espera.

Podemos sentir una sensación de urgencia. Podemos querer resolver el asunto haciendo algo, *lo que sea, ahora*, pero esa acción no es la que mejor nos conviene.

Es difícil vivir con confusión o con problemas no resueltos. Es más fácil resolver las cosas. Pero tomar una decisión demasiado pronto, hacer algo antes de tiempo, significa que tal vez tengamos que volver atrás y hacerlo todo de nuevo.

Si no es tiempo, espera. Si el camino no está claro, no te precipites. Si la respuesta o la decisión parecen turbias, espera.

En esta nueva forma de vivir hay una Fuerza que guía. Nunca tenemos que movernos demasiado pronto ni movernos fuera de la armonía. Esperar es una acción – una acción positiva, llena de fuerza.

A menudo, esperar es una acción a la que Dios nos ha guiado, una acción que tiene tanto poder como la decisión, y más poder que una decisión urgente, forzada, a destiempo.

No tenemos por qué presionarnos insistiendo en saber o en hacer algo antes de tiempo. Cuando sea tiempo, lo sabremos. Llegaremos a este tiempo en forma natural y armoniosa. Tendremos paz y consistencia. Nos sentiremos con un poder que no sentimos hoy.

Lidia con el pánico, con la urgencia, con el miedo; no dejes que ellos te controlen o te controlen o te dicten decisiones.

Esperar no es fácil. No es divertido. Pero frecuentemente es necesario esperar para lograr lo que queremos. No es un tiempo muerto; no es tiempo desperdiciado. La respuesta vendrá. El poder vendrá. El tiempo llegará. Y será a tiempo.

Hoy esperaré si la espera es la acción que necesito para poder cuidarme a mí mismo. Sabré que estoy emprendiendo una acción positiva, llena de fuerza, esperando hasta que sea tiempo. Dios mío, ayúdame a dejar ir el miedo, la urgencia y el pánico. Ayúdame a aprender el arte de esperar hasta que sea tiempo. Ayúdame a conocer el tiempo.

Inevitablemente hay temporadas de estrés en nuestras vidas, no importa cuánto tiempo hayamos estado en recuperación.

A veces, el estrés está afuera de nosotros o a nuestro alrededor. Nosotros nos sentimos equilibrados, pero nuestras circunstancias son estresantes. A veces, el estrés viene de adentro; nos sentimos fuera de equilibrio.

Cuando el estrés es interno y externo, experimentamos nuestras temporadas más difíciles.

Durante épocas de estrés, podemos fiarnos más de nuestros sistemas de apoyo. Nuestros amigos y grupos nos pueden ayudar a sentirnos más equilibrados y en paz a pesar de nuestras condiciones estresantes.

El afirmar que los eventos que están teniendo lugar son una parte temporalmente incómoda de un buen plan sólido, puede ayudar. Podemos asegurarnos a nosotros mismos que lo vamos a superar. Que no nos destruiremos. Que no nos resquebrajaremos ni nos hundiremos.

Ayuda volver a lo básico – Concentrarnos en el desapego, manejar nuestros sentimientos y vivir un día a la vez.

Lo más importante en tiempos de estrés es concentrarnos en cuidar de nosotros mismos. Somos más capaces de lidiar con las circunstancias más irregulares, somos más capaces de apoyar a los demás si nos estamos cuidando a nosotros mismos. Podemos preguntarnos en forma regular: ¿Qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos? ¿Qué nos podría ayudar a sentirnos mejor o más cómodos?

Cuidar de uno mismo puede no resultar tan fácil en tiempos de estrés. Puede ser cómodo el descuidar de uno mismo, pero el cuidado de uno mismo siempre funciona.

Hoy recordaré que no hay ninguna situación que no se beneficie si me cuido a mí mismo.

Abrámonos al Amor Abril 23

Permitirnos recibir amor es uno de los más grandes retos que enfrentamos en la recuperación.

Muchos de nosotros nos hemos bloqueado de recibir amor. Podemos haber vivido con gente que usaba el amor para controlarnos. Estarían con nosotros, pero a un alto precio para nuestra libertad. El amor se nos daba, o se nos retiraba, para controlarnos y tener poder sobre nosotros. Nosotros no nos sentíamos seguros recibiendo amor de estas personas. Podremos habernos acostumbrado a no recibir amor, a no reconocer nuestra necesidad de amor, porque vivimos con gente que no tenía verdadero amor para dar.

En algún punto en la recuperación reconocemos que nosotros, también, queremos y necesitamos ser amados. Podemos sentir embarazosa esta necesidad. ¿A dónde vamos con ella?, ¿Qué podemos hacer?, ¿Quién nos puede dar amor?, ¿Cómo podemos determinar de quién fiarnos y de quién no?, ¿Cómo podemos dejar que los otros se preocupen por nosotros sin sentirnos atrapados, abusados, asustados e incapaces de preocuparnos de nosotros mismos?

Aprenderemos. El punto de inicio es el sometimiento – a nuestro deseo de ser amados, a nuestra necesidad de que nos mimen y nos amen. Tendremos cada vez más confianza en nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos con la gente. Nos sentiremos suficientemente seguros para dejar que la gente se preocupe por nosotros; tendremos cada vez más confianza en nuestra capacidad para escoger a la gente que es segura y que nos puede dar amor.

Quizá al principio necesitemos enojarnos – enojarnos porque no se están satisfaciendo nuestras necesidades. Después, podemos sentir gratitud por esas personas que nos han enseñado lo que no queremos, por aquellas que nos han asistido en el proceso de creer que merecemos ser amados y por aquellas que han entrado a nuestra vida para amarnos.

Nos estamos abriendo como las flores. A veces duele que los pétalos se abran. Alégrate. Nuestro corazón se está abriendo al amor que está ahí y que seguirá estando ahí para nosotros.

Sométete al amor que está ahí para nosotros, al amor que la gente, el universo y nuestro Poder Superior nos manda.

Sometámonos al amor sin permitir que la gente nos controle o nos impida cuidar de nosotros mismos. Empieza por someterte al amor a ti mismo.

Hoy me abriré al amor que está ahí para mí. Me permitiré a mí mismo recibir el amor seguro, sabiendo que puedo cuidar de mí mismo con la gente. Estaré agradecido con toda la gente de mi pasado que me ha asistido en el proceso de abrirme al amor. Reclamo, acepto y doy gracias por el amor que me está llegando.

Las Lecciones del Trabajo Abril 24

Con frecuencia, las lecciones espirituales y de recuperación que estamos aprendiendo en el trabajo reflejan las lecciones que estamos aprendiendo en otras áreas de nuestra vida.

A menudo los sistemas que nos atraen en nuestra vida de trabajo son similares a los sistemas en los que nos encontramos viviendo y amando. Esos son los sistemas que reflejan nuestras cuestiones y que nos ayudan a aprender nuestras lecciones.

¿Estamos aprendiendo lentamente a confiar en nosotros mismos en el trabajo?, ¿Y qué tal en casa?,
¿Estamos aprendiendo poco a poco a fijar límites y a tener autoestima, a superar el miedo y a manejar los sentimientos?

Si analizamos nuestra historia de trabajo, probablemente veremos que es un espejo de nuestros temas, de nuestro crecimiento emocional. Lo más probable es que actualmente también lo sea.

En cuanto a hoy, podemos creer que estamos justo donde necesitamos estar – tanto en casa como en el trabajo.

Hoy aceptaré mis circunstancias actuales en el trabajo. Reflexionaré acerca de cómo lo que estoy aprendiendo en mi vida se aplica a lo que estoy aprendiendo en el trabajo. Si no lo sé, me someteré a la experiencia hasta que esto se me aclare. Dios mío, ayúdame a aceptar el trabajo que se me ha dado hoy. Ayúdame a estar abierto y a aprender lo que necesito estar aprendiendo. Ayúdame a confiar en que puede ser bueno y será bueno.

Encontremos Nuestra Propia Verdad Abril 25

Cada uno de nosotros debe encontrar su propia verdad.

No nos ayuda que aquellos que amamos encuentren su verdad. No nos la pueden dar. No nos ayuda que alguien que amamos sepa una verdad particular de nuestra vida. Nosotros debemos descubrir solos nuestra verdad.

Cada uno de nosotros debe descubrir su propia luz y permanecer en ella.

A menudo necesitamos batallar, fracasar y sentirnos confundidos y frustrados. Así es como nos abrimos paso en la batalla; así es como aprendemos lo que es verdad y está bien para nosotros.

Podemos compartir información con los demás. Los otros pueden decirnos lo que predeciblemente puede suceder si seguimos un rumbo en particular. Pero esto no significará nada hasta que integremos el mensaje y esté se convierta en nuestra verdad, en nuestro descubrimiento, en nuestro conocimiento.

No hay una manera fácil de abrirnos paso para descubrir nuestra verdad.

Pero podemos hacerlo y lo haremos si queremos.

Quizá queramos hacerlo más fácil. Podremos correr nerviosamente hacia los amigos, pidiéndoles que nos digan su verdad o que hagan más fácil nuestro descubrimiento. No pueden hacerlo. La luz se verterá sola a su debido tiempo.

Cada uno de nosotros tiene su propia parte de verdad, esperando a sernos revelada. Cada uno de nosotros tiene su propia parte de luz, esperando a que nos paremos en ella, a que la reclamemos como nuestra.

El estímulo ayuda. El apoyo ayuda. Una firme creencia de que cada persona tiene la verdad a su disposición – adecuada a cada situación – es lo que ayudará.

Cada experiencia, cada frustración, cada situación, tiene su propia verdad esperando a ser revelada. No te des por vencido hasta que la encuentres – tú solo.

Seremos guiados a la verdad si la estamos buscando. No estamos solos.

Hoy buscaré mi propia verdad, y permitiré que los demás hagan lo mismo. Valoraré mi visión y la visión de los demás. Todos estamos en el camino, haciendo nuestros propios descubrimientos, aquellos que nos corresponde hacer hoy.

Resiste la Negatividad — Abril 26

Algunas personas son portadoras de negatividad. Son almacenes de ira acumulada y de emociones volátiles. Algunas permanecen atrapadas en el papel de víctimas y actúan de manera que prolongan su victimización. Y otras siguen presas en el ciclo de patrones adictivos o compulsivos.

La energía negativa nos puede dar un buen tirón, especialmente si estamos luchando por mantener una energía positiva y un equilibrio. Podría parecer que a aquellos que exudan energía negativa les gustaría arrastrarnos con ellos a la oscuridad. No tenemos por qué ir. Sin juzgarlos, podemos decir que está bien alejarnos de ellos, que está bien protegernos a nosotros mismos.

No podemos hacer cambiar a las otras personas. A los otros no les ayuda que perdamos el equilibrio. No conducimos a los otros a la Luz si nos metemos con ellos en la oscuridad

Hoy, Dios mío, ayúdame a saber que no tengo por qué permitirme a mí mismo que me arrastren a la negatividad, aunque sean los seres que amo. Ayúdame a fijar límites. Ayúdame a saber que está bien que cuide de mí mismo.

Deja ir la necesidad de controlar Abril 27

Las recompensas del desapego son grandes: serenidad, una profunda sensación de paz interior, la capacidad de dar y recibir amor de una manera que nos enaltece y nos llena de energía, y la libertad para encontrar soluciones reales a nuestros problemas.

– Ya no seas codependiente

Dejar ir nuestra necesidad de controlar puede liberarnos a nosotros y a los demás.

Puede liberar a nuestro Poder Superior para que nos envíe lo que es mejor para nosotros.

Si no estuviéramos tratando de controlar algo o a alguien, ¿Qué estaríamos haciendo de otra forma?

¿Qué estaríamos haciendo que no nos estamos dejando hacer ahora?¿Adónde iríamos?, ¿Qué diríamos?

¿Qué decisiones tomaríamos?

¿Qué pediríamos?, ¿Cuáles límites fijaríamos? ¿Cuándo diríamos si o no?

Si no estuviéramos tratando de controlar si le caemos bien o no a otra persona y su reacción hacia nosotros, ¿Qué haríamos de manera diferente?, Si no estuviéramos tratando de controlar el curso de una relación, ¿Qué haríamos de otra manera? Si no estuviéramos tratando de controlar la conducta de otra persona, ¿Cómo pensaríamos, sentiríamos, hablaríamos y nos comportaríamos de manera diferente a como lo hacemos ahora?

¿Qué es lo que no nos hemos estado dejando hacer mientras albergábamos la esperanza de que nuestra abnegación influyera sobre una situación o persona en particular?, ¿Hay algunas cosas que hemos estado haciendo y que dejaríamos de hacer?

¿Cómo nos trataríamos a nosotros mismos de otra manera?

¿Nos permitiríamos disfrutar más de la vida y sentirnos mejor ahora mismo?, ¿Dejaríamos de sentirnos tan mal?, ¿Nos trataríamos mejor a nosotros mismos?

Si no estuviéramos tratando de controlar, ¿Qué haríamos en forma diferente? Haz una lista y luego síguela.

Hoy me preguntaré a mí mismo qué estaría haciendo de otra manera si no estuviera tratando de controlar. Cuando escuche la respuesta, lo haré. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de controlar. Ayúdame a liberarme y a liberar a los demás.

Ira Contra Miembros de la Familia Abril 28

Muchos de nosotros sentimos ira contra ciertos miembros de nuestra familia. Algunos de nosotros tenemos una gran ira e indignación – una ira que parece continuar año con año.

Para muchos de nosotros, la ira fue la única manera de romper con un vínculo enfermizo entre un miembro de la familia y nosotros. Fue la fuerza que nos impidió seguir siendo cautivos – mental, emocional y a veces espiritualmente – de algunos miembros de la familia.

Es importante que nos permitamos sentir – y aceptar – nuestra ira hacia algunos familiares sin sentirnos culpables o avergonzados. También es importante que examinemos nuestros sentimientos de culpa en relación con algunos miembros de la familia, ya que con frecuencia la ira y la culpa están entretejidas.

Podemos aceptar, agradecer incluso, nuestra ira por habernos protegido. Pero también podemos fijarnos otra meta: asumir nuestra libertad.

Una vez que lo hagamos, ya no necesitamos nuestra ira. Una vez que lo hagamos, podremos perdonar.

Tengamos pensamientos amorosos, tengamos pensamientos curativos hacia los miembros de la familia. Pero permitámonos sentir toda la ira que es necesario sentir.

En algún momento esforcémonos por acabar con la ira, pero necesitaremos ser gentiles con nosotros mismos si empiezan a aflorar los sentimientos de vez en cuando.

Dale gracias a Dios por los sentimientos. Siéntelos. Libéralos. Pídele a Dios que bendiga a nuestras familias y cuide de ellas. Pídele a Dios que nos ayude a asumir nuestra libertad y a cuidar de nosotros mismos.

Dejemos que la dorada luz de la curación brille sobre todos los que amamos y sobre aquellos hacia quienes sentimos ira. Dejemos que la dorada luz de la curación brille sobre nosotros. Confiemos en que está teniendo lugar la curación, ahora mismo.

Ayúdame a aceptar las potentes emociones que pueda sentir hacia miembros de mi familia. Ayúdame a sentir gratitud por la lección que ellos me están enseñando. Acepto la luz dorada de la curación que está brillando ahora sobre mí y sobre mi familia. Le doy gracias a Dios porque la curación no siempre viene en un paquete limpio y bonito.

Frecuentemente podemos aprender mucho acerca de nosotros mismos de la gente a quien atraemos.

A medida que progresamos en la recuperación, aprendemos que ya no podemos seguir estableciendo relaciones únicamente sobre la base de atracción. Aprendemos a ser pacientes, a permitirnos tomar en cuenta hechos importantes y a procesar información acerca de esa nueva persona.

Por lo que estamos esforzándonos en la recuperación es por tener una atracción sana con la gente. Nos permitimos ser atraídos por gente que *ya es*, no por su potencial o por lo que tenemos la esperanza de que sea.

Cuanto más trabajemos los asuntos relacionados con nuestra familia de origen, descubriremos que vamos necesitando trabajar menos esas mismas cuestiones con la gente que nos atrae. Resolver nuestros asuntos del pasado nos ayuda a formar nuevas y más sanas relaciones.

Entre más superamos nuestra necesidad de cuidar en exceso a los demás, descubriremos que nos atrae menos la gente que necesita que la estén cuidando constantemente.

Entre más aprendemos a amarnos y a respetarnos, más nos veremos atraídos por gente que nos amará y respetará y a quien podremos amar y respetar, sin peligro.

Este es un proceso lento. Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos. El tipo de personas que descubrimos que nos atrae no cambia de la noche a la mañana. Ser atraídos por gente disfuncional es algo que sigue sucediendo ya bien adentrados en la recuperación. Eso no significa que debamos permitirnos que eso nos controle. El hecho es que iniciaremos y mantendremos relaciones con la gente con la que necesitamos estar hasta que aprendamos lo que necesitamos aprender – no importa cuánto tiempo hayamos estado en recuperación.

No importa con quien nos estemos relacionando y qué

descubramos que está ocurriendo en la relación, el asunto sigue siendo nuestro, y no de la otra persona. Esa es la médula, la esperanza y el poder de la recuperación.

Podemos aprender a cuidar de nosotros mismos durante el proceso de iniciar y establecer relaciones. Podemos aprender a ir despacio. Podemos aprender a poner atención. Podemos permitirnos cometer errores, aunque ahora ya sepamos mejor *cómo comportarnos*.

Podemos dejar de echarle la culpa de nuestras relaciones a Dios y empezar a asumir la responsabilidad de ellas. Podemos aprender a disfrutar de las relaciones sanas y apartarnos más rápido de las que son disfuncionales.

Podemos aprender a ver lo que nos conviene, en vez de lo que le conviene a la otra persona.

Dios mío, ayúdame a prestar atención a mis conductas durante el proceso de iniciar relaciones. Ayúdame a asumir la responsabilidad que tengo para conmigo mismo y para aprender lo que necesito aprender. Confío en que la gente que quiero y necesito vendrá a mi vida. Entiendo que, si una relación no me conviene, tengo el derecho y la capacidad para rehusarme a establecerla, aunque la otra persona piense que a ella si le convendría. Estaré abierto a las lecciones que necesito aprender acerca de mí en mis relaciones, para estar preparado para establecer las mejores relaciones posibles con la gente.

Equilibrio **Abril 30**

La meta es el equilibrio.

Necesitamos equilibrio entre el trabajo y la diversión. Necesitamos equilibrio entre el dar y el recibir. Necesitamos equilibrio entre pensamientos y sentimientos. Necesitamos equilibrio entre el cuidado de nuestro aspecto físico y el cuidado de nuestro aspecto espiritual.

En una vida equilibrada hay armonía entre la vida profesional y la vida personal. Habrá veces en que en el trabajo necesitemos escalar montañas. Otras, en que pongamos energía adicional a nuestras relaciones. Pero el panorama general necesita ser equilibrado.

Al igual que una dieta nutricional equilibrada toma en cuenta nuestras necesidades nutricionales para permanecer sanos, una vida equilibrada toma en cuenta todas nuestras necesidades: nuestra necesidad de amigos, trabajo, amor, familia, diversión, tiempo en privado, tiempo para la recuperación y tiempo para la espiritualidad – tiempo con Dios. Si nos apartamos del equilibrio, nuestra voz interior nos lo dirá. Necesitamos escucharla.

Hoy examinaré mi vida para ver si la balanza se ha inclinado demasiado en algún aspecto y no lo suficiente en otro. Trabajaré para lograr el equilibrio.

Mayo



Plegaria de la recuperación **Mayo 1**

Esta plegaria se basa en una sección del Gran Libro de Alcohólicos Anónimos:

"Gracias por haberme mantenido sobrio ayer. Por favor ayúdame a permanecer sobrio hoy.

Para las próximas veinticuatro horas, oro pidiendo conocer Tu voluntad únicamente para mí y la fuerza para cumplirla.

Por favor libera mí pensamiento de la obstinación, del egoísmo, de la deshonestidad y de las motivaciones erróneas.

Envíame pensamientos, palabras y acciones rectos. Enséñame cuál debe ser mi siguiente paso. En tiempos de duda e indecisión, mándame por favor Tu inspiración y guía.

Te pido que me ayudes a resolver todos mis problemas para Tu gloria y honra."

Esta plegaria es una plegaria de recuperación. Nos puede apoyar en cualquier situación. En los días siguientes exploraremos las ideas que contiene. Si rezamos esta plegaria, podemos confiar en que será respondida con un sí.

Hoy confiaré en que Dios hará por mí lo que no puedo hacer yo solo. Yo haré mi parte, trabajando los Doce Pasos y dejando que Dios haga el resto.

Nuestro Poder Superior Mayo 2

Para las próximas veinticuatro horas...

En la recuperación vivimos sólo por el día de hoy, lo cual es una idea que requiere de una enorme cantidad de fe. Nos rehusamos a mirar atrás a menos que curarnos del pasado sea parte de la labor de hoy. Vemos hacia delante sólo para hacer planes. Nos concentramos en la actividad de este día viviendo al máximo de nuestra capacidad. Si hacemos esto durante un tiempo razonable, tendremos suficientes días al hilo de haber vivido sanamente para haber hecho algo valioso de nuestras vidas.

…Ruego por el conocimiento de tu voluntad solo para mí,…

Nos sometemos a la voluntad de Dios. Dejamos de tratar de controlar y nos conformamos con una vida gobernable. Confiamos en la voluntad de nuestro – Poder Superior para nosotros, en que está es buena, generosa y con una dirección.

Estamos aprendiendo, por medio del ensayo y error, a separar nuestra voluntad de la voluntad de Dios. Estamos aprendiendo que su voluntad no es perjudicial. Hemos aprendido que a veces hay una diferencia entre lo que otros quieren que hagamos y la voluntad de Dios. También estamos aprendiendo que Dios no ha tenido la intención de que fuéramos codependientes, de que fuéramos mártires, de que controláramos o de que cuidáramos excesivamente a los demás. Estamos aprendiendo a confiar en nosotros mismos.

…y la fuerza para cumplirla.

Parte de la recuperación es aceptar la impotencia. Una parte importante de la recuperación es reclamar la fuerza para poder cuidar de nosotros mismos.

A veces necesitamos hacer cosas que nos dan miedo o son dolorosas. A veces necesitamos salirnos, retractarnos o dar un paso adelante. Necesitamos pedir la ayuda de un Poder Superior a nosotros mismos para hacerlo.

Nunca se nos pedirá que hagamos algo para lo que no se nos dé la fuerza para hacerlo.

Hoy pido a una fuente de Poder energizante que me ayude. Ese Poder es Dios. Le pediré lo que necesito.

Libérate del Egoísmo **Mayo 3**

Por favor libera mi pensamiento de la obstinación, del egoísmo, de la deshonestidad y de las motivaciones erróneas.

– Paráfrasis de Alcohólicos Anónimos

Hay una diferencia entre adueñarnos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos, como parte de la voluntad de Dios para nuestra vida, y el egoísmo. Hay una diferencia ente el cuidado de uno mismo y el egoísmo. Y nuestras conductas no están tan sujetas a la crítica como los motivos subyacentes a éstas.

Hay un sentimiento armonioso, suave, oportuno, de habernos adueñado de nuestro poder, de que estamos cuidando de nosotros mismos y de que estamos actuando con una motivación sana, nada de lo cual está presente cuando hay egoísmo y obstinación. Aprenderemos a discernirlo, pero no siempre sabremos cuál es la diferencia. A veces, nos sentiremos culpables y ansiosos sin necesidad. Tal vez nos sorprenda la forma amorosa como Dios quiera que nos tratemos a nosotros mismos. Podemos confiar en que el cuidado de uno mismo siempre es adecuado. Queremos liberarnos de la obstinación y el egoísmo, pero siempre estamos en libertad de cuidar de nosotros mismos.

Dios mío, por favor guía hoy mis motivaciones y mantenme en Tu camino. Ayúdame a amarme a mí mismo y a los demás. Ayúdame a entender que, muy a menudo, estas dos ideas guardan una conexión entre sí.

Libérate de los Trastornos Compulsivos — Mayo 4

Gracias por haberme mantenido sobrio ayer. Por favor ayúdame a permanecer sobrio hoy.

– Paráfrasis de Alcohólicos Anónimos

Cuando empecé a recuperarme de la codependencia, estaba furiosa por tener que empezar otro programa de recuperación. Siete años antes había empezado a recuperarme de la dependencia química. No me parecía justo que una persona tuviera que tratar dos cuestiones importantes en una sola vida.

He superado mi ira. He aprendido que mis recuperaciones no están aisladas una de la otra. Muchos de nosotros nos estamos recuperando de la codependencia y de cuestiones relativas al hecho de ser hijos adultos de alcohólicos y también de adicciones: al alcoholismo, a otra dependencia a las drogas, al juego, a la comida, al trabajo o a la adicción sexual. Algunos de nosotros estamos tratando de liberarnos de otros trastornos compulsivos, que van desde cuidar obsesivamente a los demás a sentirnos compulsivamente desgraciados, culpables o avergonzados.

Una parte importante de nuestra recuperación de la codependencia es permanecer sobrios y libres de nuestras conductas compulsivas o adictivas. La recuperación es un gran salón al que hemos entrado y que se llama vivir sanamente.

Podemos hacer ondear la bandera blanca o someternos a todas nuestras adicciones. Podemos volvernos a un Poder Superior a nosotros mismos para que nos libere de nuestra conducta compulsiva. Eso lo sabremos ahora. Una vez que empecemos a trabajar activamente un programa de recuperación, Dios nos liberará de nuestras adicciones. Todas las mañanas pídele a Dios que te ayude a permanecer libre de tus adicciones y compulsiones. Dale gracias por haberte ayudado el día anterior.

Hoy, Dios mío, ayúdame a poner atención a todas las cuestiones de mi recuperación. Ayúdame a saber que antes que pueda trabajar en los puntos más sutiles de mi recuperación, tales como mis relaciones, debo estar libre de conductas adictivas.

Control Mayo 5

Muchos de nosotros hemos estado tratando de mantener al mundo entero en órbita con la aplicación cabal y potente de nuestra energía mental.

¿Qué sucede si lo dejamos ir, si dejamos de estar tratando de mantener el mundo en órbita y simplemente lo dejamos girar?, Seguirá girando. Seguirá sobre su curso sin nuestra ayuda. Y nosotros nos sentiremos suficientemente libres y relajados para disfrutar el lugar que ocupamos en él.

El control es una ilusión, especialmente el tipo de control que hemos estado tratando de ejercer. De hecho, el controlar le da a la gente, a los eventos y a las enfermedades, como el alcoholismo, control sobre nosotros. *Cualquier cosa que tratemos de controlar tiene control sobre nosotros y nuestra vida.*

Yo he ejercido este control sobre muchas cosas y personas en mi vida. Nunca he obtenido los resultados que quería al controlar o tratar de controlar a la gente. Lo que recibí a cambio de mis esfuerzos fue una vida ingobernable, estuviera esa ingobernabilidad dentro de mí o en los eventos externos.

En la recuperación hacemos un cambalache. Damos una vida que hemos tratado de controlar y recibimos a cambio algo mejor – una vida gobernable.

Hoy cambiaré una vida de control por una que sea gobernable.

Siéntete Bien   Mayo 6

Hazte sentir bien.

Nuestra primera labor es hacernos sentir mejor, y luego, hacernos sentir muy bien. La recuperación no es solamente detener los sentimientos dolorosos, sino crearnos una vida nueva.

No tenemos por qué negarnos las actividades que nos ayuden a sentirnos bien. Asistir a las reuniones, asolearnos, hacer ejercicio, dar un paseo o pasar un rato con un amigo o amiga son actividades que nos ayudan a sentirnos bien. Cada uno de nosotros tiene su lista. Si no la tenemos, ahora somos libres de explorar, de experimentar y de desarrollar esa lista.

Cuando encontremos una conducta o actividad que nos produzca un sentimiento agradable, pongámosla en la lista. Luego, desempeñémosla frecuentemente.

Dejemos de negarnos a nosotros mismos los sentimientos agradables y empecemos a hacer las cosas que nos hacen sentir bien.

Hoy desarrollaré una actividad o conducta que sé que me provocará un sentimiento agradable. Si no estoy seguro de qué me gusta, experimentaré hoy con una conducta.

Deja Ir el Miedo — Mayo 7

El miedo es la médula de la codependencia. Nos puede motivar a controlar situaciones o a descuidarnos a nosotros mismos.

Muchos de nosotros hemos estado atemorizados durante tanto tiempo, que ya no clasificamos a nuestros sentimientos como *miedo*. Nos hemos acostumbrado a sentirnos alterados y ansiosos. Lo sentimos *normal*.

La paz y la serenidad pueden resultarnos incómodas.

En una época, el miedo puede haber sido apropiado y útil. Podemos habernos apoyado en el miedo para protegernos, en forma parecida a como los soldados en la guerra se atienen al miedo para ayudarse a sobrevivir. Pero ahora, en la recuperación, estamos viviendo la vida de manera diferente.

Es tiempo de darle gracias a nuestros viejos miedos por habernos ayudado a sobrevivir, luego, decirles adiós. Demos la bienvenida a la paz, la confianza, la aceptación y la seguridad. Ya no necesitamos tener tanto miedo. Podemos escuchar nuestros miedos sanos y dejar ir el resto.

Podemos crearnos una sensación de seguridad, ahora. Estamos a salvo, ahora. Hemos hecho el compromiso de cuidar de nosotros mismos. Podemos confiar en nosotros mismos y amarnos.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de tener miedo. Reemplázala con la necesidad de estar en paz. Ayúdame a escuchar mis miedos sanos y a despojarme del resto.

Darnos lo Que Merecemos — Mayo 8

Yo tenía un buen trabajo, ganaba un sueldo decente. Había estado en recuperación durante años. Cada mañana, me subía a mi coche y le daba gracias a Dios por el coche. La batería no funcionaba, y la probabilidad de que el coche no arrancara era casi tan grande como de que sí lo hiciera. Yo sólo sufría, y le daba gracias a Dios. Un día, se me ocurrió que no había absolutamente ninguna buena razón para que no pudiera comprarme un coche nuevo –en ese momento- si así lo quería. Me la había pasado sintiendo gratitud por una privación innecesaria y por el martirio. Me compré un coche nuevo, ese mismo día.

– Anónimo

A menudo, nuestra reacción instintiva hacia algo que queremos o necesitamos es: “¡No, no me puedo dar el lujo de comprarlo!” La pregunta que podemos aprender a hacernos es: “¿Pero, podría?”

Muchos de nosotros hemos aprendido a privarnos habitualmente de todo lo que quisiéramos y, a menudo, de cosas que necesitamos.

A veces podemos usar equivocadamente el concepto de gratitud para mantenernos privados sin necesidad.

Sentir gratitud por lo que tenemos es un importante concepto de recuperación. También lo es creer que merecemos lo mejor y hacer un esfuerzo por dejar de privarnos y empezar a tratarnos bien.

No tiene nada de malo que nos compremos lo que queremos si tenemos dinero para ello. Aprende a confiar en ti mismo y a escucharte acerca de lo que deseas. No tiene nada de malo que te des un gusto, comprándote algo nuevo.

Hay veces en que es bueno esperar. Otras, en que auténticamente no podemos permitirnos un lujo. Pero muchas más que sí podemos.

Hoy cambiaré los principios de gratitud por lo que tengo con la creencia de que me merezco lo mejor. Si no hay una buena razón para privarme de algo, no lo haré.

Aprende Nuevas Conductas Mayo 9

A veces damos unos pasos para atrás. Eso también está bien. A veces es necesario. A veces es parte de ir hacia delante.

– Ya no seas codependiente

La vida es una Maestra Suave que quiere ayudarnos a aprender.

Las lecciones que quiere enseñarnos son aquellas que necesitamos aprender. Algunos dicen que ésas son las lecciones que hemos escogido aprender antes de nacer. Otros, que son lecciones que otros nos escogieron.

Es frustrante estar en medio del aprendizaje. Es como sentarse en clase de álgebra, escuchando al maestro explicar un tema que está más allá de nuestra comprensión. Nosotros no entendemos, pero el maestro da por sentado que sí.

Podemos sentirnos como si alguien estuviera tratando de atormentarnos con mensajes que nunca entenderemos. Nos esforzamos y nos esforzamos. Llegamos a enojarnos. A frustrarnos. A confundirnos. Finalmente, desesperados, nos retiramos, decidiendo que esa fórmula nunca estará al alcance de nuestra mente.

Más tarde, mientras damos un silencioso paseo, lo comprendemos. Calladamente, el don del entendimiento ha llegado a nuestro lugar más profundo. Comprendemos. Hemos aprendido. Al siguiente día, en clase, nos resulta difícil imaginar que no sabíamos. Es difícil recordar la frustración y la confusión de aquellos que aún no han entendido. Parece tan *fácil* ahora.

La vida es una Maestra Suave. Seguirá repitiendo la lección hasta que la aprendamos. Está bien que lleguemos a sentirnos frustrados. Confundidos. Enojados. A veces está bien llegar a desesperarnos. Luego, está bien apartarnos y permitir que nos llegue el entendimiento.

Lo hará.

Ayúdame a recordar que la frustración y la confusión suelen preceder al crecimiento. Si mi situación me está desafiando, es porque estoy aprendiendo algo nuevo, porque me estoy elevando a un nivel más alto de comprensión. Ayúdame a estar agradecido, aun en mi frustración, porque la vida es una emocionante progresión de lecciones.

Disfruta los Días Buenos   Mayo 10

Los sentimientos agradables se pueden convertir en parte habitual de nuestra vida.

No hay absolutamente ninguna virtud en el sufrimiento innecesario que muchos de nosotros hemos sentido gran parte de nuestra vida. No tenemos por qué permitirle a los demás que nos hagan sentir desdichados, como tampoco tenemos por qué sentirnos desdichados nosotros mismos.

Un buen día no tiene por qué ser “la calma antes de la tormenta”. Esa es una vieja forma de pensar que aprendemos en sistemas disfuncionales.

En la recuperación, tener un buen día o un sentimiento agradable no significa que estemos en negación. No tenemos por qué destrozar nuestros buenos momentos buscando obsesivamente un problema o creándolo.

Disfrutar de nuestros días buenos no significa que le estemos siendo desleales a nuestros seres amados que tienen problemas. No tenemos por qué hacernos sentir culpables porque los demás no están teniendo un día bueno. No tenemos por qué hacernos sentir desdichados para ser como ellos. Ellos pueden tener su día y sus sentimientos y nosotros podremos tener los nuestros.

Un sentimiento agradable es para disfrutarlo. Más de lo que podamos imaginar, los días buenos son nuestros si así lo pedimos.

Hoy me permitiré disfrutar de lo bueno. No tengo por qué destrozar mi día bueno o un sentimiento agradable; tampoco tengo por qué dejar que los demás lo echen a perder.

Perfección Mayo 11

Muchos de nosotros nos criticábamos sin misericordia antes de la recuperación. También podemos tener la tendencia a criticarnos después de empezar la recuperación.

"Si realmente me estuviera recuperando, no estaría haciendo *eso* de nuevo…" "Debería estar más adelantada de lo que estoy". Estas son afirmaciones en las que caemos cuando estamos sintiendo vergüenza. No necesitamos tratarnos a nosotros mismos de esa manera. No hay ningún beneficio en ello.

Recuerda, la vergüenza nos bloquea, pero el amor propio y la aceptación nos permiten crecer y cambiar. Si realmente hemos hecho algo de lo que nos sentimos culpables, podemos corregirlo con una reparación del daño y con una actitud de autoaceptación y amor.

Aunque recaigamos en nuestras viejas, codependientes maneras de pensar, de sentir y de comportarnos, no necesitamos sentirnos avergonzados. Todos tenemos regresiones de vez en cuando. Así es como aprendemos a crecer. La recaída, o reciclaje, es una parte importante y necesaria de la recuperación. Y la manera de salir del reciclaje es no avergonzándonos a nosotros mismos. Eso nos hunde más hondo en la codependencia.

El exceso de dolor viene de tratar de ser perfectos. La perfección es imposible a menos que pensemos en ella de una nueva manera: *perfección* es ser quienes somos y donde estamos hoy; es aceptarnos y amarnos tal como somos. Todos estamos justo donde debemos estar en nuestra recuperación.

Hoy me amaré y me aceptaré como soy sin importar dónde esté dentro de mi proceso de recuperación. Estoy justo donde necesito estar para ir desde ahí a donde voy a ir mañana.

Intimidad Mayo 12

Podemos permitirnos tener cercanía con la gente.

Muchos de nosotros tenemos patrones profundamente inculcados de sabotear las relaciones. Algunos podemos terminar instintivamente una relación una vez que ésta llega a cierto nivel de cercanía e intimidad.

Cuando empezamos a sentirnos cerca de alguien, podemos decir que esa persona tiene cero defectos de carácter, y luego hacerlos tan grandes, que es lo único que le podemos ver. Podemos retirarnos o empujar a la persona para crear distancia. Podemos empezar a criticarla, una conducta que seguramente provoca distanciamiento.

Podemos tratar de controlar a la persona, una conducta que impide la intimidad.

Podemos decirnos a nosotros mismos que no queremos o necesitamos otra persona, o asfixiar a la persona con nuestras necesidades.

A veces nos derrotamos a nosotros mismos tratando de tener cercanía con gente que no está en condiciones para la intimidad – gente con adicciones activas o que no quiere tener cercanía con nosotros. A veces escogemos gente con particulares defectos para que cuando llegue el momento de la cercanía, podamos tener un pretexto para escapar.

Estamos asustados y nos da miedo perdernos a nosotros mismos. Tememos que la cercanía signifique que no seamos capaces de adueñarnos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos.

En la recuperación estamos aprendiendo que está bien que nos permitamos tener cercanía con la gente. Estamos escogiendo relacionarnos con gente sana, segura, de modo que la cercanía es una posibilidad. Cercanía no significa que tengamos que perdernos a nosotros mismos, o nuestra vida. Como dijo un hombre, estamos aprendiendo que podemos adueñarnos de nuestro poder con la gente, aunque tengamos cercanía con ella, aunque la otra persona tenga algo que nosotros necesitemos.

Hoy estaré disponible para la cercanía e intimidad con la gente, cuando esto sea apropiado. Siempre que sea posible, me permitiré ser como soy, dejaré que los otros sean como son y disfrutaré del vínculo y de los sentimientos agradables que hay entre nosotros.

Quien es el Propietario Mayo 13

Una herramienta útil en nuestra recuperación, especialmente en la conducta que llamamos desapego, es aprender a identificar quién es propietario de qué. Luego dejamos que cada persona posea la propiedad que legítimamente le corresponde.

Si otra persona tiene una adicción, un problema, un sentimiento, o una conducta contraproducente, ésa es su propiedad, no la nuestra.

Si alguien es un mártir, está inmerso en la negatividad, es controlador o manipulador, ése es asunto suyo, no nuestro.

Si alguien ha actuado de cierta manera y ha experimentado una consecuencia particular, tanto la conducta como la consecuencia le pertenecen a esa persona.

Si alguien está en negación o no puede pensar claramente acerca de un asunto en particular, esa confusión le pertenece a él o a ella.

Si alguien tiene una capacidad limitada para amar y ser solícito, o está impedido para ello, ésa es su propiedad, no la nuestra. Si alguien no tiene aprobación o cariño para dar, eso es propiedad de esa persona.

Las mentiras de la gente, sus engaños, trucos, manipulaciones, conductas abusivas, conductas inadecuadas y conductas tramposas, le pertenecen a ella también. No a nosotros.

Las esperanzas y sueños de la gente son propiedad suya. Sus sentimientos de culpa le pertenecen también. Su felicidad o su desdicha es también suya. Y lo mismo sus creencias y mensajes.

Si algunas personas no se gustan a sí mismas, ésa es su elección. Las elecciones de los demás son de su propiedad, no de la nuestra. Lo que la gente opta por decir y hacer es asunto suyo.

¿Qué es propiedad nuestra? Nuestra propiedad incluye nuestras conductas, problemas, sentimientos, felicidad, desdicha, alternativas y mensajes; nuestra capacidad para amar, para ser solícitos y cariñosos; nuestros pensamientos, nuestra negación, nuestras esperanzas y nuestros sueños. Si permitimos que nos controlen, nos manipulen, nos engañen, o nos maltraten, eso es asunto nuestro.

En recuperación aprendemos a tener un sentido adecuado de la propiedad. Si algo no es nuestro, no lo tomamos. Si lo tomamos, aprendemos a devolverlo. Dejemos que los demás tengan sus propiedades y aprendamos a poseer y a cuidar bien de las nuestras.

Hoy trabajaré por desarrollar un sentido claro de lo que me pertenece y de lo que no. Si es mío me quedaré con él. Yo lidiaré conmigo mismo, con mis asuntos y mis responsabilidades. Quitaré las manos de lo que no es mío.

Honestidad Mayo 14

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.

– Paso cinco de Al-Anón

Hablar abierta y honestamente con otra persona acerca de nosotros mismos, es una actitud que refleja autorresponsabilidad, es de crítica importancia para la recuperación.

Es importante admitir ante los demás y ante nosotros mismos lo que hemos hecho mal. Verbalizar nuestras creencias y nuestras conductas. Exponer abiertamente nuestros resentimientos y miedos.

Así es como liberamos nuestro dolor. Así es como liberamos viejas creencias y sentimientos. Así es como nos liberamos. Cuanto más claros y específicos podamos ser con nuestro Poder Superior, con nosotros mismos y con otra persona, más pronto experimentaremos esa libertad.

El paso cinco es una parte importante del proceso de recuperación. Para aquellos de nosotros que hemos aprendido a guardar secretos acerca de nosotros mismos, éste no es sólo un paso, es un salto hacia la salud.

Hoy recordaré que está bien hablar acerca de las cosas que me molestan. Compartiendo mis cosas es como crezco por encima de ellas. También recordaré que está bien ser selectivo acerca de aquellos en quienes confiamos. Puedo confiar en mis instintos para elegir a alguien que no utilice mis revelaciones en mi contra y obtener una retroalimentación sana.

Corre Riesgos — Mayo 15

Corre un riesgo. Date una oportunidad.

Obviamente no tenemos que correr riesgos temerarios o contraproducentes, pero en la recuperación podemos permitirnos correr riesgos positivos. No podemos darnos el lujo de quedarnos paralizados.

No tenemos por qué quedarnos frustrados y atrapados por miedo a cometer un error o a fracasar. Naturalmente, de vez en cuando cometeremos errores y fracasaremos. Eso es parte de estar completamente vivos. No hay garantías. Si estamos esperando cursos garantizados de acción, podemos pasar gran parte de nuestra vida esperando.

No tenemos por qué avergonzarnos a nosotros mismos o aceptar que nos avergüence cualquier otra persona, incluso aquella que está en recuperación, por cometer errores. La meta de la recuperación no es vivir la vida perfectamente. La meta de la recuperación es vivir, aprender nuestras lecciones y lograr un progreso general.

Corre un riesgo. No esperes siempre una garantía. No tenemos por qué escuchar el “te lo dije”. Límpiate el polvo después de un error y, luego, camina hacia el éxito.

Dios mío, ayúdame a empezar a correr riesgos sanos. Ayúdame a dejar ir mi miedo al fracaso y ayúdame a dejar ir mi miedo al éxito. Ayúdame a dejar ir el miedo a vivir plenamente mi vida, y ayúdame a empezar a experimentar todas las partes de esta jornada.

"Me desperté en la mañana y tuve unos momentos difíciles durante un rato", dijo un hombre en recuperación. "Luego me di cuenta de que eso se debía a que no me estaba gustando mucho a mí mismo". La gente que está en recuperación a menudo dice: "Simplemente no me gusto a mí misma ¿Cuándo empezaré a gustarme?"

La respuesta es: empieza ahora. Podemos aprender a ser amables, amorosos y cariñosos con nosotros mismos. De todas las conductas de recuperación que estamos luchando por lograr, amarnos a nosotros mismos puede ser la más difícil y la más importante. Si habitualmente somos duros y críticos con nosotros mismos, aprender a ser amables puede requerir de un delicado esfuerzo.

¡Pero qué valiosa aventura!

Al no gustarnos a nosotros mismos, podemos estar perpetuando el desprecio, el abandono o el abuso que recibimos durante la niñez por parte de la gente importante en nuestra vida. No nos gustó lo que sucedió entonces, pero nos descubrimos copiando a aquellos que nos maltrataron al tratarnos *mal* a nosotros mismos.

Podemos detener ese patrón. Podemos empezar a darnos el tratamiento amoroso, respetuoso, que merecemos.

En vez de criticarnos, podemos decirnos que nos hemos desempeñado suficientemente bien.

Podemos despertar por la mañana y decirnos que nos merecemos tener un día bueno.

Podemos hacer el compromiso de cuidar bien de nosotros mismos durante el día.

Podemos reconocer que somos merecedores de amor.

Podemos hacer cosas amorosas por nosotros mismos.

Podemos amar a otras personas y dejarlas que nos amen.

La gente que en verdad se ama a sí misma no se centra destructivamente en sí misma. No abusa de los demás. No deja de crecer y de cambiar. La gente que se ama bien a sí misma aprende a amar también a los demás. Continuamente crece para convertirse en gente más sana, aprendiendo que colocó su amor en el lugar correcto.

Hoy me amaré a mí mismo. Si caigo en el viejo patrón de no gustarme a mí mismo, encontraré una manera de salir de él.

Límites **Mayo 17**

A veces, la vida y la gente parecen presionar y presionar. Como estamos tan acostumbrados al dolor, podremos decirnos a nosotros mismos que no nos duele. Como estamos tan acostumbrados a que la gente nos controle y nos manipule, podremos decirnos que estamos equivocados.

No estamos equivocados. La vida nos está presionando y lastimando para captar nuestra atención. A veces, el dolor y la presión apuntan hacia una lección. La lección puede ser que nos hemos vuelto demasiado controladores. O quizá se nos está empujando para que nos adueñemos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos. La cuestión son los límites.

Si alguien o algo nos está presionando hasta el límite, eso es exactamente lo que está sucediendo: nos han presionado hasta nuestro límite. Podemos estar agradecidos por esa lección que está aquí para ayudarnos a explorar nuestros límites y a fijarlos.

Hoy me daré permiso para fijar los límites que quiero y que necesito fijar en mi vida.

¡No dejes de vivir tu vida!

Muy a menudo, cuando se da un problema, dentro de nosotros o a nuestro alrededor, retrocedemos al pensar que si pusiéramos nuestra vida en suspenso posiblemente podríamos contribuir en forma positiva a la solución. Si una relación no está funcionando, si enfrentamos una decisión difícil, o si nos estamos sintiendo deprimidos, podemos poner nuestra vida en suspenso y atormentarnos con pensamientos obsesivos.

Abandonar nuestra vida o nuestra rutina contribuye a agrandar el problema y nos impide encontrarle una solución.

Frecuentemente, la solución llega cuando la dejamos ir lo suficiente para vivir nuestra vida, regresar a nuestra rutina y dejar de obsesionarnos por el problema.

A veces, aunque no *sintamos* quererlo dejar ir o poderlo dejar ir, podemos "actuar como si" pudiéramos, y eso nos ayudará a dejarlo ir, tal como deseamos.

No tienes porqué renunciar a tu poder para solucionar problemas. Puedes dejar de concentrarte en tu problema y concentrarte en tu vida, confiando en que el hacerlo así te llevará a acercarte a una solución.

Hoy seguiré viviendo mi vida y atendiendo mis rutinas. Decidiré tan frecuentemente como necesite hacerlo, dejar de obsesionarme acerca de lo que me esté molestando. Si no siento ganas de dejar ir alguna cosa en particular, actuaré "como si" ya la hubiera dejado ir hasta que mis sentimientos estén de acuerdo con mi conducta.

Resolvamos Problemas — Mayo 19

"La vergüenza es el primer sentimiento que me pega cada vez que yo, o alguien a quien amo, tiene un problema," dijo una mujer en recuperación.

Muchos de nosotros fuimos educados con la creencia de que tener un problema era algo de lo que debíamos avergonzarnos.

Esta creencia puede hacernos mucho daño. Puede impedirnos identificar nuestros problemas; nos puede hacer sentir enajenados e inferiores cuando los tenemos, o los tiene alguien a quien amamos. La vergüenza puede impedirnos solucionar un problema y encontrar el regalo que constituye ese problema.

Los problemas son parte de la vida. Lo mismo las soluciones. La gente tiene problemas, pero nosotros, y nuestra autoestima, somos algo aparte de nuestros problemas.

Todavía no conozco una persona que no tenga problemas que resolver, ¡Pero he conocido a muchas que se sentían avergonzadas de hablar acerca de los problemas que ya habían resuelto!

Nosotros somos más que nuestros problemas. Aunque nuestro problema sea nuestra propia conducta, el problema no es lo que somos – es lo que hicimos.

Está bien tener problemas. Está bien hablar acerca de los problemas – en el momento adecuado, y con gente segura. Está bien resolver problemas.

Y estamos bien. Aunque tengamos problemas, o los tenga alguien a quien amamos. No tenemos por qué perder nuestro poder personal o nuestra autoestima. Hemos resuelto exactamente los problemas que hemos necesitado resolver para convertirnos en lo que somos.

Hoy dejaré ir mi vergüenza acerca de los problemas.

Tristeza   Mayo 20

En último término, penar por nuestras pérdidas significa someternos a nuestros sentimientos.

Tantos de nosotros hemos perdido muchas cosas, hemos dicho muchas veces adiós, hemos tenido muchos cambios. Podremos detestar las mareas del cambio, no porque el cambio no sea bueno, sino porque hemos tenido muchos cambios, muchas pérdidas.

A veces, cuando estamos en medio del dolor y de la pena, nos volvemos miopes, como los miembros de la tribu que nos muestra la película *África mía*.

"Si los meten en la cárcel," dijo uno de los personajes, describiendo a esta tribu, "se mueren"

"¿Por qué?", Preguntó otro personaje.

"Porque no pueden captar la idea de que algún día saldrán de ella. Piensan que es algo permanente, así que se mueren."

Muchos de nosotros tenemos mucho por qué penar. A veces empezamos a pensar que la pena, o el dolor, es un estado permanente.

El dolor cesará. Una vez que lo sintamos y lo liberemos, nuestros sentimientos nos llevarán a un lugar mejor que donde estábamos cuando empezamos. Sentir nuestros sentimientos, en vez de negarlos o minimizarlos, es como nos curamos del pasado y nos movemos a un futuro mejor. Sintiendo nuestros sentimientos es como los dejamos ir.

Podrá dolernos un rato, pero la paz y la aceptación están del otro lado. De modo que es un comienzo.

Dios mío, ayúdame a admitir mis finales y a terminarlos para que pueda estar listo para nuevos comienzos.

Satisfagamos Nuestras Necesidades Mayo 21

Quiero cambiar de carrera... Necesito un amigo... Estoy listo para iniciar una relación...

Por lo regular, nos hacemos conscientes de nuestras necesidades. Podemos necesitar un sillón nuevo, amor y apapachos, dinero o ayuda.

No tengas miedo de reconocer una necesidad o un deseo. El nacimiento de un deseo o necesidad, la frustración temporal al reconocer una necesidad antes de satisfacerla es el principio del ciclo de recibir lo que queremos. Después de reconocerla, la dejamos ir y luego recibimos lo que queríamos o necesitábamos. Identificar nuestras necesidades es una preparación para las cosas buenas que están por venir.

Reconocer nuestras necesidades significa que se nos está preparando y se nos está llevando hacia aquello que las satisfará. Podemos tener fe y quedarnos en ese lugar mientras eso sucede.

Hoy dejaré ir mi creencia de que mis necesidades nunca serán satisfechas. Reconoceré mis deseos y necesidades, y luego se las entregaré a mi Poder Superior. A mi Poder Superior le importan a veces hasta las cosas más tontas y pequeñitas si me importan a mí. Mis deseos y necesidades no son un accidente. Dios me creó a mí y a todos mis deseos.

Tiempo de Reprogramar   Mayo 22

No pidas amor hasta que estés listo para estar sanado lo suficiente para dar amor y recibirlo.

No pidas alegría hasta que estés listo para sentir tu dolor y liberarlo, para que puedas sentir alegría.

No pidas el éxito hasta que estés listo para conquistar las conductas con las que lo sabotearías.

¿No sería bueno que pudiéramos imaginarnos que tenemos o nos hemos convertido – y luego que hemos recibido de inmediato – en aquello que queríamos?, Podemos *tener* y ser todo lo bueno que queramos. Todo lo bueno es nuestro si lo pedimos. Pero primero se debe sembrar el campo, hacer un *trabajo de preparación*.

Un jardinero no plantaría las semillas a menos que la tierra estuviera adecuadamente preparada para cobijar y alimentar esas semillas. Plantarlas sería un esfuerzo desperdiciado. Sería para nosotros un esfuerzo desperdiciado tener lo que queremos antes de estar listos para ello.

Primero necesitamos hacernos conscientes de nuestro deseo o necesidad. ¡Esto puede no ser fácil! Muchos de nosotros nos hemos acostumbrado a callar la voz interior de nuestros deseos y necesidades. A veces, la vida tiene que trabajar muy duro para captar nuestra atención.

Luego dejamos ir nuestra vieja “programación” – las conductas y creencias que interfieren con fomentar y promover lo bueno. Muchos de nosotros tenemos fuertes programas de sabotaje, aprendidos desde la niñez, de los que necesitamos liberarnos. Podremos necesitar “actuar como si” durante un tiempo hasta que se vuelva realidad la creencia de que merecemos lo bueno. Combinamos este proceso con mucho dejar ir, mientras nos está cambiando hasta la médula.

Hay una naturalidad en este proceso, pero puede ser intenso. Se lleva su tiempo.

Las cosas buenas son nuestras si las pedimos, si estamos dispuestos a participar en la labor de preparar el campo. Trabaja y espera.

Hoy, Dios mío, dame el valor para identificar el bien que quiero en mi vida y para pedirlo. Dame también la fe y la energía que necesito para llevar a cabo la labor de preparación que debo hacer primero.

Disfrute **Mayo 23**

La vida no es para soportarla, es para disfrutarla y abrazarla.

La creencia de que debemos encogernos de hombros y vivir una existencia de escasez y privaciones para tener nuestra “recompensa en el Cielo” es una creencia codependiente.

Y, sin embargo, la mayoría de nosotros todavía tenemos temporadas en que la vida es estresante y reta a nuestra habilidad para soportarla. Pero en la recuperación estamos aprendiendo a vivir nuestra vida, a disfrutarla y a manejar las situaciones como vienen.

Nuestras habilidades de supervivencia nos han servido bien. Nos han acarreado en tiempos difíciles – de niños y de adultos. Nuestra capacidad para congelar sentimientos, negar problemas, privarnos a nosotros mismos y lidiar con el estrés nos han ayudado a llegar a donde estamos hoy. Pero ahora estamos a salvo. Estamos aprendiendo a hacer algo más que sobrevivir. Podemos dejar ir conductas de supervivencia enfermizas. Estamos aprendiendo maneras nuevas, mejores, de protegernos y cuidar de nosotros mismos. Estamos libres para sentir nuestros sentimientos, identificar problemas y resolverlos, y darnos a nosotros mismos lo mejor. Estamos libres para abrirnos y sentirnos vivos.

Hoy dejaré ir mis habilidades para soportar y sobrevivir. Escogeré un nuevo modo de vivir, uno que me permita estar vivo y disfrutar de la aventura.

Dejar Que Fluyan los Cielos — Mayo 24

La vida es cíclica, no estática. Nuestras relaciones se benefician cuando les permitimos que fluyan de acuerdo con sus propios ciclos naturales.

Como las altas y bajas de la marea, así son los ciclos dentro de las relaciones. Tenemos periodos de cercanía y periodos de distanciamiento. Tenemos momentos para estar juntos y momentos para separarnos y trabajar en cuestiones individuales.

Tenemos momentos de amor y alegría, y momentos de enojo.

A veces, las dimensiones de las relaciones cambian cuando nosotros atravesamos por cambios. A veces, la vida nos trae nuevos amigos o a otro ser amado para que nos enseñe la siguiente lección.

Eso no significa que los viejos amigos desaparezcan para siempre, significa que hemos entrado en un nuevo ciclo.

No tenemos por qué controlar el curso de nuestras relaciones, sean estas amistades o relaciones amorosas. No tenemos que satisfacer nuestra necesidad de control imponiendo a las relaciones una forma estática.

Déjalas fluir. Permanece abierto a los ciclos. El amor no desaparecerá. El vínculo con los amigos no se romperá. Las cosas no permanecerán igual para siempre, especialmente cuando estamos creciendo y cambiando a un ritmo tan rápido.

Confía en la corriente. Cuida de ti mismo, pero permanece dispuesto a dejar ir a la gente. Aferrarse a ella la hará desaparecer.

El viejo adagio acerca del amor sigue siendo cierto: “Si está destinado a ser, será. Y si amas a alguien, déjalo ir. Si regresa, es que era tuyo”.

Hoy acepto la naturaleza cíclica de la vida y las relaciones. Lucharé por ir con la corriente. Lucharé por la armonía entre mis propias necesidades y las necesidades de la otra persona.

Amémonos a Nosotros Mismos Incondicionalmente

Ámate a ti mismo para curarte y hacerte una buena vida propia.

Ámate a ti mismo teniendo relaciones que te funcionen a ti y a la otra persona. Ámate a ti mismo para tener paz, felicidad, alegría, éxito y contento.

Ámate a ti mismo para darte todo lo que siempre quisiste. Podemos dejar de tratarnos a nosotros mismos en la forma como otros nos trataron, si es que se comportaron de una manera menos que sana, menos que deseable. Si hemos aprendido a vernos a nosotros mismos en forma crítica, condicional, devaluada y punitiva, es tiempo de parar. Otras personas nos trataron de esa manera, pero es aún peor tratarnos así ahora a nosotros mismos.

Amarnos a nosotros mismos nos puede parecer extraño, incluso tonto a veces. La gente puede acusarnos de estar siendo egoístas. No tenemos por qué creerles.

La gente que se ama a sí misma es realmente capaz de amar a los demás y de dejar que los otros amen. La gente que se ama a sí misma y que se tiene en alta estima es la que da más, la que contribuye más, la que más ama.

¿Cómo nos amamos a nosotros mismos? Forzándonos a hacerlo, al principio. Fingiéndolo si es necesario. “Actuando como sí”. Trabajando tan duro por amarnos y gustarnos como hemos trabajado por no gustarnos.

Explora lo que significa amarte a ti mismo.

Haz cosas por ti mismo que reflejen un amor propio compasivo, cariñoso.

Ama todo lo tuyo – pasado, presente y futuro. Perdónate tan pronto y tan frecuentemente como sea necesario. Date ánimos. Halágate tú mismo.

Si pensamos y creemos ideas negativas, saquémoslas a la luz pronta y honestamente, para que podamos reemplazar esas creencias por otras mejores.

Date palmaditas en la espalda cuando sea necesario. Disciplínate a ti mismo cuando sea necesario. Pide ayuda, pide tiempo; pide lo que necesites.

A veces, date tus gustos. No te trates a ti mismo como a una mula de carga, siempre tirando más duro. Aprende a ser bueno contigo mismo. Elige conductas que tengan consecuencias – preferibles, tratarte bien es una de ellas. Aprende a detener tu dolor, aunque eso signifique tomar decisiones difíciles. No te prives innecesariamente. A veces, date a ti mismo lo que quieras, *simplemente por qué quieres*.

Deja de estarte explicando y justificando. Cuando cometas errores, déjalos ir. Aprendemos, crecemos y aprendemos algo más. Y a través de todo ello, nos amamos a nosotros mismos.

Trabajamos en ello y luego trabajamos más en ello. Un día nos despertaremos, nos veremos en el espejo y descubriremos que amarnos a nosotros mismos se ha hecho algo habitual. Ahora estamos viviendo con una persona que da y recibe amor, porque esa persona se ama a sí misma. El amor propio tomará las riendas y se convertirá en una fuerza directriz en nuestra vida.

Hoy trabajaré en amarme a mí mismo. Trabajaré tan duro por amarme a mí mismo como he trabajado para no gustarme. Ayúdame a dejar ir el odio de mí mismo y las conductas que reflejan que no me gusto a mí mismo. Ayúdame a remplazarlas con conductas que reflejan amor propio. Hoy, Dios mío, ayúdame a tenerme en alta estima. Ayúdame a saber que soy digno de ser amado y capaz de dar y recibir amor.

La intimidad es el cálido don de sentirnos conectados a otros y de disfrutar nuestra conexión con ellos.

A medida que crecemos dentro de la recuperación, encontramos ese don en muchos lugares, a veces sorprendentes. Podemos descubrir que hemos desarrollado relaciones de intimidad con gente en el trabajo, con amigos, con gente de nuestros grupos de apoyo, a veces con miembros de la familia. Muchos de nosotros estamos descubriendo la intimidad en una relación amorosa especial.

La intimidad no es sexo, aunque el sexo puede ser íntimo. La intimidad significa tener una relación mutuamente honesta, cálida, solícita, segura – una relación donde la otra persona puede ser como es y nosotros podemos ser como somos – y ambas personas se valoran. A veces hay conflictos. El conflicto es inevitable.

A veces hay sentimientos molestos que superar. A veces cambian los límites o parámetros de una relación. Pero hay – un vínculo de amor y confianza.

Hay muchos obstáculos para la intimidad y para las relaciones de intimidad. Las adicciones y el abuso bloquean la intimidad. Los asuntos de la familia de origen no resueltos impiden la intimidad. El control inhibe la intimidad. Las relaciones desequilibradas, donde hay una discrepancia de poder demasiado grande, previenen la intimidad. El fastidiar, aislarse y quedarse callado puede perjudicar la intimidad.

Lo mismo ocurre con una conducta tan simple como el chisme – por ejemplo, chismear acerca de otro para menospreciarlo y así sentirnos superiores o para juzgar a esa persona. Discutir los asuntos de otra persona, sus defectos o sus fallas con alguien más tendrá un predecible impacto negativo sobre la relación.

Nos merecemos disfrutar de la intimidad en la mayoría de nuestras relaciones, siempre que esto sea posible. Nos merecemos relaciones que no hayan sido saboteadas.

Eso no significa que debamos caminar con la cabeza en las nubes; significa que debemos luchar porque nuestra motivación sea pura cuando hablamos acerca de otras personas.

Si tenemos un asunto serio con alguien, la mejor manera de resolverlo es hablar de ese asunto con esa persona.

Una conversación directa, limpia, despeja la atmósfera y pavimenta el camino hacia la intimidad, hacia los sentimientos agradables acerca de nosotros mismos y de nuestras relaciones con los demás.

Hoy, Dios mío ayúdame a dejar ir mi miedo a la intimidad. Ayúdame a luchar para mantener limpia mi comunicación con los demás y libre de chismes maliciosos. Ayúdame a trabajar hacia la intimidad en mis relaciones. Ayúdame a lidiar con mis sentimientos tan directamente como sea posible.

Reconoce Alternativas — Mayo 27

Tenemos alternativas, más alternativas de las que nos permitimos ver.

Podemos sentirnos atrapados en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, en nuestra vida. Podemos sentirnos encerrados en conductas – tales como cuidar excesivamente a los demás o controlar.

Sentirse atrapado es un síntoma de codependencia. Cuando nos escuchamos decir: “Tengo que cuidar a esta persona...”, “Tengo que decir que sí…”, “Tengo que tratar de controlar a esa persona…”, “Tengo que comportarme de esta manera, que pensar de esta manera, que sentir de esta manera…”, podemos saber que estamos *eligiendo* no ver otras alternativas.

Esa sensación de estar atrapado es una ilusión. No nos controlan las circunstancias, nuestro pasado, las expectativas de los demás o las enfermizas expectativas que tenemos de nosotros mismos. Podemos elegir lo que nos conviene, sin sentimientos de culpa. Tenemos opciones.

La recuperación no es comportarse perfectamente o de acuerdo con las reglas de otro. Más que nada, la recuperación es saber que tenemos alternativas y darnos a nosotros mismos la liberad de escoger.

Hoy abriré mi pensamiento y me abriré yo mismo a las alternativas de que dispongo. Tomaré las alternativas que me convengan.

Deja Ir las Dudas Acerca de ti Mismo Mayo 28

Una mujer casada que recientemente se unió a Al-Anon me llamó una tarde. Trabajaba medio tiempo como enfermera, había asumido todas las responsabilidades de la crianza de sus dos hijos y hacía todos los quehaceres domésticos, incluyendo reparaciones y finanzas. "Quiero separarme de mi marido", sollozó. "Ya no lo soporto más a él ni a su abuso. Pero dime, por favor dime, me dijo, ¿crees que puedo cuidarme sola?".

– Ya no seas codependiente

No solo está bien que cuidemos de nosotros mismos, sino que podemos cuidarnos *muy bien*.

Muchos de nosotros confiamos en nuestra capacidad para cuidar de los demás, pero dudamos de nuestra fuerza inherente para cuidar de nosotros mismos. Hemos llegado a creer, a partir de nuestras circunstancias pasadas o presentes, que necesitamos cuidar a los demás y necesitamos que los demás nos cuiden. Esa es la más acabada creencia codependiente.

No importa dónde nació esta creencia autoderrotista, podemos liberarnos de ella y remplazarla por otra mejor, otra más sana, más adecuada.

Podemos cuidar de nosotros mismos, estemos dentro de una relación o no. Se nos proveerá de todo lo que necesitemos. Tendremos seres queridos, amigos y a nuestro Poder Superior para ayudarnos.

Saber que podemos cuidarnos solos no significa que a veces no tengamos sentimientos de miedo, incomodidad, duda, ira y fragilidad. Significa que debemos practicar la "valiente vulnerabilidad", como la llamo Colette Dowling en *El Complejo de Cenicienta*. Podremos sentirnos asustados, pero lo hacemos de todas maneras.

Hoy, Dios mío, ayúdame a saber que me puedo cuidar solo.

La fuerza de voluntad no es la clave para lograr el modo de vida que estamos buscando. El sometimiento lo es.

“He pasado gran parte de mi vida tratando que la gente sea, haga o sienta algo que no es, que no quiere y que escoge no sentir. En ese proceso la he vuelto loca y me he vuelto loca yo misma”, dijo una mujer en recuperación.

“Me pasé la niñez tratando de hacer que un padre alcohólico que no se amaba a sí mismo fuera una persona normal que me amara. Luego me casé con un alcohólico y me pasé una década tratando de hacerlo dejar de beber.”

“Me he pasado años tratando de hacer presente para mí a gente que no está disponible emocionalmente.”

“Me he pasado más años aun tratando de hacer felices a miembros de la familia, que están contentos sintiéndose desdichados. Lo que estoy diciendo es esto: me he pasado gran parte de mi vida tratando desesperadamente y en vano de hacer lo imposible y sintiéndome un fracaso al no haberlo podido hacer. Es como haber estado sembrando maíz y tratando de que de las semillas salgan chícharos. ¡No funcionará!”

“Al someterme a la impotencia, gano inteligencia suficiente para dejar de seguir desperdiciando mi tiempo y energía tratando de cambiar y de controlar lo que no puedo cambiar ni controlar. Esto me da permiso para dejar de estar tratando de hacer lo imposible y concentrarme en lo que sí es posible: ser como soy, amarme a mí misma, sentir lo que siento y hacer con mi vida lo que quiera”.

En la recuperación aprendemos a dejar de pelear contra los leones, simplemente porque no podemos ganar. También aprendemos que, cuanto más nos concentremos en controlar o en cambiar a los demás, más ingobernable se volverá nuestra vida. Cuanto más nos concentremos en vivir nuestra propia vida, más tendremos una vida por vivir y más gobernable se volverá nuestra vida.

Hoy admitiré la impotencia donde no tengo poder para cambiar las cosas, y le permitiré a mi vida volverse gobernable

Compromiso Mayo 30

Al caminar por la vida, hay muchas cosas y personas que podemos perder, o perdernos, si no estamos dispuestos a comprometernos. Necesitamos hacer un compromiso para que las relaciones crezcan más allá de la etapa de las primeras citas, para tener la casa o el apartamento que queremos, el empleo que queremos o el coche que deseamos.

Debemos comprometernos, a niveles profundos, con nuestras carreras – con nuestras metas – con la familia, los amigos, la recuperación. Probar algo no nos capacitará para tener éxito en ello. El compromiso sí.

Y, sin embargo, nunca necesitamos comprometernos hasta que no estemos listos para hacerlo.

A veces, nuestro miedo al compromiso nos está diciendo algo. Quizá no queramos comprometernos con una relación, una compra o una carrera en particular. Otras, es porque nuestros miedos están aflorando. Espera, entonces. Espera hasta que el asunto esté claro.

Confía en ti mismo. Pídele a tu Poder Superior que te quite el miedo al compromiso. Pídele a Dios que retire los bloques que tienes para el compromiso. Pídele a Dios Su guía.

Pregúntate si estás dispuesto a perder aquello con lo que no te quieres comprometer. Luego, escucha en silencio. Y espera que la decisión parezca firmemente cómoda y correcta.

Necesitamos ser capaces de comprometernos, pero no necesitamos comprometernos nunca hasta que estemos listos.

Confía en que te comprometerás cuando quieras hacerlo.

Dios mío, guíame al hacer compromisos. Dame el valor de cumplir aquellos que me convienen, la sabiduría para no comprometerme con lo que no me parezca bien y la paciencia para esperar hasta que lo sepa.

¿Qué Tal Sí? Mayo 31

Un día estaba hablando con una amiga acerca de algo que había planeado hacer. De hecho, me estaba preocupando de cómo reaccionaría una persona en particular hacia lo que yo tenía intención de hacer.

"¿Qué tal si no lo sabe manejar muy bien?", le pregunté.

"Entonces", me dijo mi amiga, "serás tú la que tendrás que manejarlo bien." Los "qué tal si" nos pueden volver locos. Ponen el control sobre nuestra vida en las manos de otro.

Los "qué tal si" son una señal de que hemos regresado a pensar que la gente tiene que reaccionar de una manera particular para que nosotros podamos seguir nuestro curso. Los "qué tal si" son también una clave de que podemos estar pensando si podemos confiar en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior para hacer lo que mejor nos conviene. Estos son retazos de maneras codependientes de pensar, de sentir y de comportarse, y son señales de miedo.

Las reacciones, sentimientos, gustos o desagrados de otros no tienen por qué controlar nuestras conductas, sentimientos y dirección. No necesitamos controlar la forma como los otros reaccionan ante lo que hemos elegido. Podemos confiar en que nosotros , con la ayuda de un Poder Superior, manejaremos cualquier resultado – aun el más incómodo. Y, amigo mío, podemos confiar en que lo manejaremos bien.

Hoy no me preocuparé de las reacciones de los demás o de los eventos que están fuera de mi control. Mejor me concentraré en mis reacciones. Manejaré bien mi vida hoy y confiaré en que, mañana, podré hacer lo mismo.

Junio



La Gente Directa — Junio 1

Nos sentimos seguros con las personas directas, honestas.

Hablan claro y sabemos dónde estamos parados con ellas.

En la gente indirecta, en la gente a la que le da miedo decir quién es, qué quiere y qué está sintiendo, no se puede confiar. De alguna manera actuarán conforme a su verdad, aunque no lo digan. Y puede pescar a todo el mundo por sorpresa.

Ser directos ahorra tiempo y energía. Nos aparta del papel de víctimas.

Nos exime del martirio y de los juegos. Nos ayuda a adueñarnos de nuestro poder. Crea relaciones de respeto.

Se siente uno seguro al tratar con gente directa, honesta.

Sé una de ellas.

Hoy me adueñaré de mi poder para ser directo. No tengo por qué ser pasivo, ni necesito ser agresivo. Me sentiré cómodo con mi propia verdad, para que los que me rodean se sientan cómodos conmigo.

Adueñémonos de Nuestro Poder Junio 2

No tenemos por qué darle tanto poder a los demás y tan poco a nosotros mismos. No tenemos por qué darle tanto crédito a los demás y tan poco a nosotros mismos. En la recuperación de la codependencia aprendemos que hay una gran diferencia entre la humildad y el menospreciarnos a nosotros mismos.

Cuando los otros actúan en forma irresponsable e intentan culparnos a nosotros de sus problemas, ya no nos sentimos culpables. Los dejamos que se enfrenten a sus propias consecuencias. Cuando los demás dicen tonterías, no nos cuestionamos nuestra propia manera de pensar.

Cuando otros tratan de manipularnos o explotarnos, sabemos que está bien sentir ira y desconfianza y decirle no al plan.

Cuando los otros nos dicen que queremos algo que en realidad no queremos, o cuando alguien nos dicen que no queremos algo que sí queremos realmente, confiamos en nosotros mismos. Cuando los otros nos dicen cosas que no creemos, sabemos que está bien confiar en nuestros instintos.

Siempre podemos cambiar de opiniones después.

No tenemos por qué renunciar a nuestro poder personal por nadie: extraños, amigos, cónyuges, hijos, figuras de autoridad o aquellos para quienes nosotros somos la autoridad. La gente puede tener cosas que enseñarnos. Pueden tener más información que nosotros y parecer más confiados o poderosos que lo que nosotros nos sentimos. Pero somos iguales. Ellos no tienen nuestra magia. Nuestra magia, nuestra luz, está en nosotros. Y es una luz tan brillante como la suya.

No somos ciudadanos de segunda clase. Al ser dueños de nuestro poder, no tenemos por qué volvernos agresivos o controladores. No tenemos por qué menospreciar a los demás. Pero tampoco tenemos por qué menospreciarnos a nosotros mismos.

Hoy seré dueño de mi poder con la gente. Me dejaré saber lo que sé, sentir lo que siento, creer en lo que creo y ver lo que veo. Estaré abierto a cambiar y a aprender de los demás y de la experiencia, pero también confiaré en mí mismo y me validaré. Me basaré en mi propia verdad.

Caridad Junio 3

Necesitamos tener límites sanos en lo que se refiere a recibir dinero, y a dar dinero.

Algunos de nosotros damos dinero por razones inadecuadas.

Quizá nos sintamos avergonzados porque tenemos dinero y no creemos merecerlo. Podemos pertenecer a una organización que usa la vergüenza como una forma de control para obligarnos a soltar nuestro dinero que la organización quiere.

Podemos quedarnos atrapados en darles dinero a nuestros hijos, familiares o amigos por sentimientos de culpa justificados o injustificados. Permitimos que nos chantajeen económicamente, a veces la que amamos.

Este no es dinero que damos libre o sanamente.

Algunos de nosotros damos dinero por una necesidad de cuidar en exceso. Podemos tener sentimientos de exagerada responsabilidad por otros, incluyendo la responsabilidad económica.

Podemos estar dando simplemente porque no hemos aprendido a adueñarnos de nuestro poder para decir no cuando la respuesta es *no*.

Algunos de nosotros damos porque tenemos la esperanza o creemos que la gente nos amará si cuidamos de ella económicamente.

No *tenemos* por qué darle dinero a nadie. Dar dinero es una elección que hacemos. No tenemos por qué permitir que se nos victime, se nos manipule o se nos obligue para sacarnos dinero. Nosotros somos económicamente responsables de nosotros mismos. Parte de estar sano es permitir que los que nos rodean sean económicamente responsables de ellos mismos.

No tenemos por qué sentir vergüenza de tener el dinero que hemos ganado; nos merecemos el dinero que se nos ha pagado – cualquiera que sea la cantidad, sin sentirnos obligados a regalarlo todo, o culpables porque otros quieren lo que nosotros tenemos.

La caridad es una bendición. Darla es parte de vivir sanamente. Podemos aprender a desarrollar límites sanos en cuanto a dar dinero.

Hoy me esforzaré por empezar a desarrollar límites sanos en relación con dar dinero. Comprendo que el dar es una elección mía.

Confiemos en Dios Junio 4

Una pareja de casados, amigos míos, decidieron hacer algunos cambios en su modo de vida. Siempre habían vivido en la ciudad y ahora decidieron que querían vivir en el campo, en un lago.

Encontraron una casa pequeña al borde del lago. No era la casa de sus sueños, pero cuando vendieran su casa en la ciudad, podrían reformarla. Habían ahorrado algo de dinero, de modo que se mudaron a la casa del lago antes de vender su casa en la ciudad.

Pasó un año y la casa en la ciudad no se vendió. Mis amigos atravesaron por muchos cambios durante ese tiempo. Tuvieron momentos de paciencia y de impaciencia. Algunos días confiaban en Dios; otros, no podían descubrir por qué Dios los estaba haciendo esperar tanto, por qué Dios nos los dejaba adelantar con su plan. Las puertas sencillamente no se abrían de par en par.

Un día, un vecino vino a visitar a mis amigos. Su casa en el lago era la casa de los sueños de mis amigos – todo lo que ellos querían, y más. La primera vez que mis amigos vieron esa casa, la admiraron, deseando tener una igualita, pero luego se olvidaron de esa idea. Nunca la creyeron posible.

La razón por la cual el vecino vino a visitar a mis amigos era porque él y su esposa habían decidido mudarse. Les ofreció a mis amigos la primera opción para la compra de su casa.

Mis amigos aceptaron su oferta y firmaron un contrato de compraventa. En los dos meses siguientes vendieron su casa en la ciudad y su pequeña casa del lago. Poco después, compraron la casa de sus sueños.

A veces experimentamos épocas de frustración en nuestra vida. Creemos que estamos sobre la pista, confiando en Dios y en nosotros mismos, y sin embargo, las cosas no funcionan. Tenemos arranques y paradas en falso. La puerta rehúsa abrirse de par en par. Podremos pensar que Dios nos ha abandonado o no le importamos. Quizá no comprendamos a dónde vamos, o cuál es nuestro rumbo.

Y luego, un día vemos: la razón por la que no obteníamos lo que queríamos es porque Dios había planeado algo mucho mejor para nosotros.

Hoy practicaré la paciencia. Le pediré a mi Poder Superior queme mande lo mejor y confiaré en que así será.

Combatamos la Vergüenza Junio 5

La vergüenza puede refrenarnos, oprimirnos y mantenernos mirándonos los pies.

– Más allá de la codependencia

Cuidado con la vergüenza.

Muchos sistemas y mucha gente destilan vergüenza. Son controlados por la vergüenza y pueden querer que nosotros les hagamos el juego. Pueden tener la esperanza de engancharnos y controlarnos por medio de la vergüenza.

No tenemos por qué caer en su vergüenza. En vez de ello, tomaremos los sentimientos agradables – autoaceptación, amor y solicitud.

Las conductas compulsivas, las conductas sexualmente adictivas, el comer en exceso, el abuso de sustancias químicas y la conducta adictiva de apostar son conductas basadas en la vergüenza. Si participamos en ellas, nos sentiremos avergonzados. Es inevitable. Necesitamos vigilar las conductas adictivas y otras conductas compulsivas porque nos sumergen en la vergüenza.

Nuestro pasado, y el lavado de cerebro que podemos haber sufrido y que nos impuso esa “vergüenza original”, pueden tratar de avergonzarnos. Esto puede suceder cuando estemos completamente solos, al ir caminado por el supermercado o cuando estemos viviendo nuestra vida calladamente. No pienses...No sientas...No cambies ni crezcas... No estés vivo... No vivas la vida... ¡Avergüénzate!

Acaba ya con la vergüenza. Atácala. Declárale la guerra.
Aprende a reconocerla y a evitarla como a una plaga.

Hoy rehusaré deliberadamente quedar atrapado en la vergüenza que va flotando por el mundo. Si no puedo resistirla, la sentiré, la aceptaré y luego la desecharé tan pronto como sea posible. Dios mío, ayúdame a saber que está bien que me ame a mí mismo y ayúdame a rehusar someterme a la vergüenza. Si me salgo de mi curso, ayúdame a aprender a cambiar la vergüenza por sentimientos de culpa, a corregir la conducta y a seguir adelante con mi vida en un estado inmediato de amor propio.

El Don de la Disposición **Junio 6**

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

– Paso Seis de Al-Anon

Progresamos hasta el Paso Seis trabajando diligentemente, al máximo de nuestra capacidad, en los primeros cinco Pasos. Este trabajo nos dispone para un cambio de corazón, para estar abiertos a dejarnos cambiar por un Poder que es superior a nosotros mismos – Dios.

El sendero hacia esta buena disposición puede ser largo y duro. Muchos de nosotros tenemos que batallar con una conducta o sentimiento antes de estar listos para dejarlo ir. Necesitamos ver, una y otra vez, que la herramienta que alguna vez nos protegió ya no es útil.

Los defectos de carácter a que se refiere el Paso Seis son viejas conductas de supervivencia que alguna vez nos ayudaron a lidiar con la gente, con la vida y con nosotros mismos. Pero que ahora se están atravesando en nuestro camino y ya es tiempo de estar dispuestos a apartarlas.

Confía en este tiempo. Confía en que se te está preparando para dejar ir lo que ya no es útil. Confía en que un cambio de corazón se está operando en ti.

Dios mío, ayúdame a estar listo para dejar ir mis defectos de carácter. Ayúdame a saber en mi mente y en mi corazón, que estoy listo para dejar ir mis conductas autoderrotistas, los bloques y barreras en mi vida.

No importa que ellos se estén haciendo daño a ellos mismos. No importa que nosotros pudiéramos ayudarlos si tan solo nos escucharan y cooperaran con nosotros. NO IMPORTA, NO IMPORTA, NO IMPORTA, NO IMPORTA.

– Ya no seas codependiente

Creo que puedo hacerlo cambiar. Nadie lo ha amado y lo ha apreciado realmente antes. Yo seré quien lo haga, y entonces él cambiará… Ella nunca ha estado antes con nadie en quien se pueda confiar. Yo demostré lo digno de confianza que soy, y entonces ella será capaz de amar… Nadie antes ha sido capaz de llegar hasta ella, de conquistarla. Yo seré quien lo haga… Nadie le ha dado realmente a él una oportunidad… Nadie antes ha creído realmente en él

Estas son señales de advertencia. Luces rojas. Banderas rojas. De hecho, si estuviéramos teniendo estos pensamientos, necesitarían ser señales de alto.

Si nos hemos enganchado en creer que de alguna manera nosotros seremos aquél que marque la diferencia en la vida de alguien, si estamos tratando de probar lo buenos que podemos ser para alguien, podemos estar en un lío.

Esto es un juego. Un engaño. No funcionará. Nos volverá locos. Podemos confiar en ello. No estamos viendo las cosas claramente.

Algo nos está pasando a *nosotros*.

Será contraproducente. Podremos ser "la persona" correcta – la que acabará de víctima.

El patrón de pensamiento en su totalidad destila codependencia, destila no ser responsable de uno mismo, destila victimización. Cada persona necesita hacer su propio trabajo.

Nadie en el pasado lo comprendió realmente… Nadie ha visto en ella lo que yo veo… Es un artificio. Nos dispone a dejar de prestarnos atención a nosotros mismos al tiempo que nos concentramos demasiado en la otra persona. Nos aleja de nuestro sendero y a menudo nos pone en órbita.

Nadie lo ha apreciado lo suficiente… Nadie ha sido suficientemente bueno con ella o ha hecho por ella lo que yo puedo hacer… Es un rescate. Es una jugada de un juego, de un juego que no tenemos por qué jugar. No tenemos que probar que nosotros somos la persona. Si salimos a enseñarle a la gente que somos lo mejor que alguna vez le ha sucedido, puede ser tiempo de que veamos si ellos son lo mejor que alguna vez nos ha ocurrido.

No hemos sido asignados como ángel guardián, ni como madrina o padrino, o “el que lo hará”.

La ayuda, el apoyo y el aliento que verdaderamente benefician a los demás y a nosotros mismos surge de una manera natural. Déjalos surgir.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de satisfacer retos disfuncionales en mis relaciones.

Diversión Junio 8

Diviértete – con la vida, con el día

La vida no es una penosa faena; ésa es una creencia antigua. Déjala ir. Estamos en una aventura, en un viaje. Llegarán a ocurrir eventos que ahora no podemos desentrañar.

Reemplaza la pesadez y el hastío del espíritu con la alegría. Rodéate de gente y de cosas que te aligeren el espíritu.

Vuélvete sensible a la ligereza de espíritu.

El viaje puede ser una aventura emocionante.

Permítete disfrutarlo.

Hoy me divertiré con la vida, con mi recuperación, con la gente y con mi día.

Pánico **Junio 9**

Pocas situaciones – no importan cuán grandemente parezcan exigirlo – pueden mejorarse si nosotros nos asustamos.

– Ya no seas codependiente

¡Que no te entre el pánico!

Si un nadador fuera cruzando un gran lago y de repente se concentrara demasiado en la distancia que le quedara por nadar, podría empezar a forcejear y a hundirse, no porque no supiera nadar, sino por haberse visto abrumado por el pánico.

El pánico, no la tarea, es el enemigo.

Muchos de nosotros tenemos momentos en que nos sentimos atascados y abrumados. Tenemos momentos en que sentimos que no es posible que terminemos todo lo que tenemos que hacer.

Podremos estar enfrentando una tarea en el trabajo, una mejora en nosotros mismos o un cambio en nuestra vida familiar.

Por un momento, es útil ver hacia adelante y tener una visión del proyecto. Es normal, cuando vemos hacia adelante lo que se necesita hacer, que tengamos momentos de pánico. Siente el miedo y luego déjalo ir. Aparta los ojos del futuro y de la enormidad de la tarea. Si hemos tenido una visión de la meta, está será nuestra. No tenemos que hacerlo todo hoy o de una sola vez.

Concéntrate en el día de hoy. Concéntrate en la creencia de que todo está bien. Lo único que necesitamos hacer para alcanzar nuestra meta es concentrarnos en lo que se nos presenta en forma natural, de una manera ordenada, hoy. Se nos dará la fuerza para lograr, en paz, lo que necesitemos para llegar mañana a donde queramos estar.

El pánico detendrá este proceso. La confianza y una acción guiada lo fortalecerán. Respira profundamente. Ponte en paz. Confía. Actúa conforme a tu guía, hoy.

Podemos volver al camino haciendo ondear el agua hasta que recobremos la compostura. Una vez que nos sintamos en paz, podremos empezar a nadar otra vez, con confianza. Mantén simple la concentración, en una brazada, en un movimiento a la vez. Si podemos hacer nuestro movimiento, es que hemos progresado. Si nos cansamos, podremos flotar, pero solo si estamos relajados. Antes de darnos cuenta, habremos llegado a la orilla.

Hoy creeré que todo está bien. Si me está conduciendo, pero sólo se me conducirá un día a la vez. Concentraré mi energía en vivir este día al máximo de mi capacidad. Si surge el pánico, detendré toda actividad y lidiaré con el pánico como un asunto aparte.

Cuidar de uno mismo significa asumir la responsabilidad de nosotros mismos. Asumir responsabilidad por nosotros mismos incluye asumir nuestras verdaderas responsabilidades con los demás.

A veces, cuando empezamos la recuperación, estamos hartos de sentirnos responsables de tanta gente. Aprender que únicamente tenemos que ser responsables de nosotros mismos puede ser un alivio tan grande que, durante un tiempo, desconocemos nuestras responsabilidades hacia los demás.

La meta en la recuperación es encontrar el equilibrio: nos hacemos responsables de nosotros mismos e identificamos nuestras verdaderas responsabilidades hacia los demás.

Esto puede implicar una clasificación, especialmente si hemos funcionado durante años de acuerdo con nociones distorsionadas acerca de nuestras responsabilidades hacia los demás. Podemos ser responsables de una persona como amigo o como empleado; de otra persona, como patrón o como cónyuge. Con cada persona tenemos ciertas responsabilidades. Cuando atendamos a esas responsabilidades reales, encontraremos equilibrio en nuestra vida.

También estamos aprendiendo que, aunque los demás no son responsables de nosotros, en cierta manera tienen responsabilidades con nosotros.

Podemos aprender a discernir nuestras verdaderas responsabilidades hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Podemos permitirles a los demás que sean responsables de ellos mismos y esperar que sean adecuadamente responsables *hacia nosotros*.

Necesitaremos ser amables con nosotros mismos mientras aprendemos.

Hoy me esforzare en pensar claramente acerca de mis responsabilidades reales hacia los demás. Asumiré esas responsabilidades como parte del cuidar de mí mismo.

Vayamos Hacia Delante **Junio 11**

Por mucho que nos gustara, no podríamos traer a todo el mundo con nosotros en este viaje llamado recuperación. No estamos siendo desleales al permitirnos seguir adelante. No tenemos por qué esperar a que los que amamos decidan cambiar también.

A veces necesitamos darnos a nosotros mismos permiso para crecer, aunque la gente que amemos no esté lista para cambiar. Podemos necesitar incluso dejar atrás a la gente en su disfunción o en su sufrimiento porque no podemos recuperarnos por ella. No necesitamos sufrir con ella.

No sirve de nada.

No nos sirve de nada quedarnos atascados porque alguien que amamos está atascado. El potencial para ayudar a los demás es mucho mayor cuando nos desapegamos, trabajamos en nosotros mismos y dejamos de tratar de forzar a los demás a que cambien junto con nosotros.

Cambiar nosotros mismos, permitirnos crecer mientras otros buscan su propio camino, es como tenemos el impacto más benéfico sobre la gente que amamos. Nosotros somos responsables de nosotros mismos. Ellos son responsables de ellos. Los dejamos ir y nos dejamos crecer a nosotros.

Hoy afirmaré que es mi derecho crecer y cambiar, aunque alguien a quien ame pueda no estar creciendo y cambiando junto conmigo.

Espontaneidad y Diversión Junio 12

Practica ser espontáneo. Practica divertirte.

La alegría de la recuperación es que finalmente llegamos a experimentar. Llegamos a aprender conductas nuevas y no tenemos que hacerlas perfectamente. Únicamente necesitamos encontrar una forma que nos funcione. Incluso nos divertimos experimentando, aprendiendo y haciendo lo que nos gusta.

Muchos de nosotros hemos caído en una rutina con rigidez, martirio y privación. Una de las experiencias "normales" de la que muchos de nosotros hemos sido privados es la de divertirnos. Otra es la de ser espontáneos. Podemos no tener ni la más nebulosa noción acerca de lo que nos gustaría hacer para divertirnos. Y podemos contenernos tanto que no nos permitamos probar algo divertido, de todas maneras.

Podemos dejarnos ir un poco de vez en cuando. Podemos aflojar un poco. No tenemos por qué ser tan tiesos y rígidos, estar tan asustados de ser como somos. Corre algunos riesgos. Prueba nuevas actividades. ¿Qué nos gustaría hacer? ¿Qué disfrutaríamos hacer?, Luego, corre otro riesgo. Escoge una película que quisieras ver; llama a un amigo o amiga e invítalo a acompañarte. Si esa persona dice no, prueba con alguien más o inténtalo en otra ocasión.

Decídete a probar algo y luego llévalo a cabo. Ve una vez. Ve dos veces. Practica divertirte hasta que lo divertido se vuelva diversión.

Hoy haré algo sólo para divertirme. Practicaré el divertirme hasta que realmente lo disfrute.

No Te Aferre a Viejas Relaciones Junio 13

En este camino queremos viajar sin equipaje. Eso facilita el viaje.

Algo del equipaje que podemos dejar ir es de los sentimientos persistentes y de los asuntos inconclusos con relaciones del pasado: ira, resentimientos, sentimientos de victimización, de dolor o de nostalgia.

Si no hemos dado fin a una relación, si no podemos alejarnos de ella en paz, aún no hemos aprendido nuestra lección. Eso puede significar que tendremos que pasar por otra ronda con esa lección antes de que estemos listos para proseguir.

Quizá queramos hacer un Cuarto Paso (un inventario escrito de nuestras relaciones) y un Quinto Paso (una admisión de nuestros errores). ¿Con qué sentimientos dejamos una relación en particular?, ¿Seguimos acarreando esos sentimientos?, ¿Queremos tener el peso y el impacto de ese equipaje sobre nuestra conducta hoy?

¿Seguimos sintiéndonos víctimas, rechazados o amargados por algo que ocurrió hace dos, cinco, diez o incluso hace veinte años?

Puede ser tiempo ya de dejarlo ir. Puede ser tiempo de que nos abramos a la verdadera lección de esa experiencia. Puede ser tiempo de poner a descansar nuestras relaciones del pasado, para estar libres de proseguir a experiencias nuevas, más recompensantes.

Podemos elegir vivir en el pasado o terminar con nuestros viejos asuntos y abrirnos a la belleza del hoy.

Deja ir tu equipaje de relaciones del pasado.

Hoy me abriré al proceso purificador y curativo que dará fin al ayer y me abrirá a lo mejor que el hoy, y el mañana, tienen para ofrecerme en mis relaciones.

Deja Ir el Momento Preciso — Junio 14

Criatura, cuando llegue el momento preciso. Cuando llegue el momento preciso. ¿Cuán frecuentemente hemos escuchado esas palabras – de un amigo, de un padrino, de nuestro Poder Superior?

Queremos tanto las cosas – ese empleo, ese cheque, una relación, una propiedad. Queremos que nuestra vida cambie.

De modo que esperamos, a veces pacientemente, a veces ansiosamente, preguntándonos todo el tiempo:

¿Cuándo me traerá el futuro lo que anhelo? ¿Estaré feliz entonces?

Tratamos de predecir, encerrando en un círculo las fechas en el calendario , haciendo preguntas. Nos olvidamos de que no tenemos las respuestas. Las respuestas vienen de Dios. Si escuchamos atentamente, las oiremos. *Cuando llegue el momento preciso, criatura. Cuando llegue el momento preciso.*

Sé feliz ahora.

Hoy me relajaré. Estoy siendo preparado. Puedo dejar ir el momento preciso. Puedo dejar de manipular los resultados. Las cosas buenas ocurren en forma natural cuando llega el momento preciso y sucederán en forma natural.

"Si, ya sé que tu esposo es un alcohólico, pero mi hijo es alcohólico y eso es distinto. ¡Es peor!"

¡Mi dolor es más grande que el tuyo!

Que fácil trampa puede ser ésa para nosotros. Salimos para mostrarles a los demás cuanto nos han victimado, cuánto sufrimos, cuán injusta es la vida y qué tremendos mártires somos.

¡Y no estaremos contentos hasta que lo seamos!

No tenemos por qué probarle a nadie nuestro dolor y sufrimiento. Nosotros sabemos que hemos tenido dolor. Sabemos que hemos sufrido. Muchos de nosotros hemos sido auténticamente victimados. Muchos de nosotros hemos tenido lecciones difíciles, dolorosas que aprender.

La meta en la recuperación no es mostrarle a los demás cuánto sufrimos o hemos sufrido. La meta es detener nuestro dolor y compartir esa solución con otros.

Si alguien empieza a tratar de probarnos cuánto sufre, le podemos decir simplemente. "Parece que te han hecho sufrir". Quizá lo único que esa persona está buscando es la validación de su dolor.

Si nos sorprendemos tratando de probarle a alguien cuánto hemos sufrido si tratamos de detener el dolor de otra persona, quizá queramos detenernos a pensar y averiguar qué está pasando.

¿Necesitamos reconocer cuánto hemos sufrido o estamos sufriendo?

No hay un premio ni una recompensa en particular para el sufrimiento, como nosotros nos engañamos en creer en el colmo de nuestra codependencia. La recompensa es aprender a parar el dolor y a movernos a la alegría, a la paz y a la plenitud.

Ese es el regalo de la recuperación y está igualmente disponible para todos nosotros, aunque nuestro dolor haya sido más grande, o menor, que el de alguien más.

Dios mío, ayúdame a mostrarme agradecido por todas mis lecciones, incluso por aquellas que me causaron más dolor y sufrimiento. Ayúdame a aprender lo que necesito aprender. Para que pueda detener el dolor en mi vida. Ayúdame a concentrarme en la meta de la recuperación, en vez de en el dolor que me motivó hacia ella.

Tener límites no complica la vida; los límites la simplifican.

– Más allá de la codependencia

Hay un aspecto positivo en el establecimiento de límites. Aprendemos a escucharnos a nosotros mismos y a identificar lo que nos lastima y lo que no nos gusta. Pero también aprendemos a identificar lo que sentimos placentero.

Cuando estemos dispuestos a correr algunos riesgos y a empezar a hacerlo activamente, mejoraremos la calidad de nuestra vida.

¿Qué nos gusta? ¿Qué nos hace sentir bien?, ¿Qué cosas nos dan placer? ¿Qué compañía disfrutamos?,

¿Qué nos ayuda a sentirnos bien en la mañana?, ¿Qué es un verdadero gusto en nuestra vida?, ¿Cuáles son las pequeñas actividades cotidianas que nos hacen sentir cuidados y apapachados?, ¿Qué es lo que le interesa a nuestro yo emocional, espiritual, mental y físico?

¿Qué es lo que verdaderamente nos hace sentir bien?

Nos hemos privado durante mucho tiempo. Ya no hay necesidad de seguir haciéndolo, ya no hay necesidad. Si te hace sentir bien, y las consecuencias son de amor a ti mismo y de autorrealización, ¡hazlo!

Hoy haré por mí mismo las pequeñas cosas que hacen la vida más placentera. No me negaré los gustos sanos.

Sometimiento **Junio 17**

Aprende las lecciones de tus circunstancias actuales.

No tenemos que ir hacia delante resistiendo lo que es indeseable en nuestra vida hoy. Adelantamos, crecemos, cambiamos a través de la aceptación.

La evitación no es la clave; es el sometimiento lo que abre las puertas.

Escucha esta verdad: todos estamos en nuestras circunstancias actuales por una razón. Hay una lección, una valiosa lección, que debemos aprender antes de poder seguir adelante.

Algo importante está obrando en nosotros y en los que nos rodean. Quizá no lo identifiquemos hoy, pero podemos saber que es importante. Podemos saber que es bueno.

Vence no por la fuerza, sino por el sometimiento. La batalla se libra, y se gana, en nuestro interior. Debemos librarla hasta que aprendamos, hasta que aceptemos, hasta que sintamos gratitud, hasta que nos libremos.

Hoy estaré abierto a las lecciones de mis circunstancias actuales, no tengo que etiquetar, saber o entender lo que estoy aprendiendo; a su tiempo lo veré claramente. Para hoy, la confianza y la gratitud bastan.

Sé Vulnerable Junio 18

Parte de la recuperación significa aprender a compartirnos con otras personas. Aprendemos a admitir nuestros errores y a exponer nuestras imperfecciones – no para que otros nos arreglen, nos rescaten o sientan pena por nosotros, sino para que podamos amarnos y aceptarnos a nosotros mismos. Este compartir es un catalizador para la curación y el cambio.

A muchos de nosotros nos da miedo compartir nuestras imperfecciones porque eso nos hace vulnerables. Algunos de nosotros hemos tratado de ser vulnerables en el pasado, y la gente trató de controlarnos, de manipularnos, o de explotarnos, o nos hizo sentir avergonzados.

Algunos de los que estamos en recuperación nos hemos hecho daño siendo vulnerables. Podemos hacer compartido muchas cosas con gente que no respetó nuestra confianza. O podemos habérselas dicho a la gente equivocada en un momento inadecuado, y la asustamos y se alejó.

Aprendemos de nuestros errores – y a pesar de nuestros errores, sigue siendo bueno que nos permitamos ser vulnerables y honestos. Podemos aprender a elegir gente segura con quien podamos compartir. Podemos aprender a compartir adecuadamente, para no asustar o alejar a la gente. También podemos aprender a dejar que los demás sean vulnerables con nosotros.

Hoy, Dios mío, ayúdame a aprender a ser adecuadamente vulnerable. No dejaré que los demás me exploten o me avergüencen por ser vulnerable, y yo no me explotaré a mí mismo.

Hagamos la Vida Más Fácil **Junio 19**

La vida no tiene por qué ser dura.

Sí, hay veces que necesitemos soportar, batallar y confiar en nuestras habilidades para la supervivencia. Pero no tenemos por qué hacer la vida, el crecimiento, la recuperación, el cambio o nuestros asuntos cotidianos tan duros todo el tiempo.

Hacer *que* la vida sea tan dura es un remanente de nuestro martirio, un sobrante de las viejas maneras de pensar, de sentir y de creer. Somos valiosos, *aunque* la vida ya no sea tan dura. Nuestro valor y nuestra valía no se determinan por lo duro que batallemos. Si la estamos haciendo *tan* dura, podemos estar haciéndola más dura de lo que necesita ser, dijo una mujer.

Aprende a dejar que las cosas ocurran fácil y naturalmente. Aprende a dejar que los eventos, y tu participación en ellos, caigan en su sitio. Puede ser fácil ahora. Más fácil de lo que ha sido. Podemos ir con la marea, quitarnos el mundo de los hombros y dejar que nuestro Poder Superior nos facilite el camino hacia donde necesitemos estar.

Hoy dejaré de batallar tan duro. Dejaré mi creencia de que la vida y la recuperación tienen que ser duras. La remplazaré con la creencia de que puedo andar este viaje tranquilo y en paz. Y a veces, de hecho, puede ser divertida.

Muchos de nosotros hemos estado tan torpes y hemos menospreciado tan completamente nuestros sentimientos que hemos perdido el contacto con nuestras necesidades en las relaciones.

Podemos aprender a distinguir cuáles son las compañías que disfrutamos, estemos hablando de amigos, de conocidos de negocios, de citas amorosas o de cónyuges. Todos necesitamos interactuar con gente que preferiríamos evitar, pero no tenemos por qué obligarnos a tener relaciones largas o de intimidad con estas personas.

Somos libres de escoger amigos, la gente con quien salimos, cónyuges. Somos libres de elegir cuánto tiempo pasamos con esa gente con la que no siempre podemos escoger estar, como los familiares. Esta es nuestra vida. Esta es. Podemos decidir cómo queremos gastar nuestros días y nuestras horas. No estamos esclavizados. No estamos atrapados. Y ninguno de nosotros carece de opciones. Podremos no ver nuestras opciones claramente. Aunque tal vez tengamos que batallar con la vergüenza y aprender a adueñarnos de nuestro poder, podemos aprender a pasar nuestras valiosas horas y días con la gente que disfrutamos y con la que hemos *elegido* estar.

Dios mío, ayúdame a valorar mi tiempo y mi vida. Ayúdame a valorar cómo me siento junto a ciertas personas. Guíame mientras aprendo a desarrollar relaciones sanas, de intimidad y de compartir con la gente. Ayúdame a darme a mí mismo la libertad para experimentar, explorar y aprender quién soy, quién puedo ser en mis relaciones.

Los Sentimientos Agradables — Junio 21

Déjate sentir también los sentimientos agradables.

Sí, a veces los sentimientos agradables pueden ser tan perturbadores como los dolorosos, como los más difíciles. Sí, los sentimientos agradables pueden producir ansiedad en aquellos que no están acostumbrados a ellos. Pero prosigue y siente los sentimientos agradables de todas maneras.

Siente la alegría y acéptala. El amor. La calidez. La emoción. El placer. La satisfacción. El júbilo. La ternura. El consuelo.

Permítete sentir la victoria, el deleite. Permítete sentir cuidado.

Permítete sentir respetado, importante y especial.

Estos son sólo sentimientos, pero se sienten agradablemente. Están llenos de energía positiva, que te eleva – y que merecemos sentir cuando nos llegan. No tenemos por qué reprimirnos.

No tenemos por qué convencernos de no sentirnos bien – ni por un momento.

Si los sentimos, por el momento son nuestros.

Aduéñate de ellos. Si son buenos, disfrútalos.

Hoy, Dios mío, ayúdame a estar abierto a la alegría y los sentimientos agradables que tengo.

Al igual que tenemos historiales de relaciones, la mayoría de nosotros tenemos historiales laborales.

Al igual que tenemos una circunstancia actual que aceptar y con la cual lidiar en nuestra vida de relaciones, tenemos una circunstancia actual que aceptar y con la cual lidiar en nuestra vida de trabajo.

Al igual que desarrollamos una actitud sana hacia nuestra historia de relaciones – que nos ayudará a aprender y a seguir adelante – podemos desarrollar una actitud sana hacia nuestra historia laboral.

En mi vida he tenido muchos empleos, desde que tenía once años. Al igual que he aprendido muchas cosas acerca de mí misma a través de mis relaciones, he aprendido muchas lecciones a través de mi trabajo. A menudo, estas lecciones corren paralelas a las lecciones que estoy aprendiendo en otras áreas de mi vida.

He trabajado en empleos que odiaba, pero de los cuales dependía temporalmente. Me he quedado atorada en empleos porque me daba miedo lanzarme yo sola y encontrar mi siguiente serie de circunstancias.

He estado en algunos empleos para desarrollar habilidades. A veces, no supe que estaba desarrollado esas habilidades hasta más tarde, cuando se convirtieron en una parte importante de la carrera que elegí.

He trabajado en empleos donde me he sentido victimada, donde sentía que daba y daba sin recibir nada a cambio. He estado en relaciones donde fabricaba sentimientos similares.

He trabajado en algunos empleos que me han enseñado lo que no quería en absoluto; y en otros que han despertado en mí la idea de lo que realmente quería y me merecía en mi carrera.

Algunos de mis empleos me han ayudado a fortalecer el carácter; otros, a desarrollar habilidades sutiles. Todos han

sido un lugar dónde practicar conductas de recuperación. Al igual que tuve que lidiar con mis sentimientos y con los mensajes acerca de mí misma en mis relaciones, he tenido que lidiar con mis sentimientos y con los mensajes acerca de mí misma, y de lo que creía que me merecía en mi trabajo.

Así como he tenido que limpiar los despojos de sentimientos acerca de relaciones del pasado, he necesitado concluir mis asuntos en lo relativo a mis trabajos y a mi carrera.

En mi vida he atravesado por dos cambios importantes de carrera. Aprendí que ninguna de esas carreras fue un error y que ningún empleo fue un desperdicio de tiempo, he aprendido algo en cada empleo que he tenido, y mi historia laboral me ha ayudado a crear lo que soy.

Aprendí algo más: había un Plan, estaba siendo guiada. Cuanto más confiaba en mis instintos, en que lo que quería y lo que sentía era correcto, más sentía que era guiada.

Cuanto más rehusaba a perder mi alma en un empleo y trabajaba en él porque lo quería y no por la paga, menos victimada me sentía por cualesquiera de mis carreras, aún en aquellos empleos donde recibía un magro salario. Cuanto más fijaba metas y trabajaba responsablemente por lograr el tipo de carrera que quería, más podía decidir si un empleo en particular encajaba en el esquema de las cosas. Podía entender por qué estaba en ese empleo en particular y cómo me beneficiaría de ello.

Hay veces en que he sentido pánico en el trabajo y acerca de dónde me encontraba en mi historia laboral. El pánico nunca me ayudó. Lo que me ayudó fue confiar y trabajar mi programa.

Hubo veces en que miraba a mi alrededor y me preguntaba por qué estaba donde estaba. Hubo veces en que la gente pensó que yo debía estar en otro sitio diferente. Pero cuando veía en mi interior y veía a Dios, yo sabía que estaba en el lugar correcto, por el momento.

Hubo veces en que no fui promovida como quería. Hubo veces en que me negué a ser promovida porque no lo sentía

correcto.

Hubo veces en que tuve que renunciar a un empleo y alejarme para ser fiel a mí misma. A veces, eso era atemorizante. A veces, me sentía un fracaso. Pero aprendí esto: si estaba trabajando mi programa y me era fiel a mí misma, nunca tendría que temer hacia dónde se me estaba guiando.

Ha habido veces en que no podía sobrevivir con la escasa cantidad de dinero que estaba recibiendo. En vez de llevar ese asunto ante un jefe o patrón en particular y echarle la culpa, he tenido que aprender a llevar ese asunto ante mí misma y ante mi Poder Superior. He aprendido que yo soy la responsable de fijar mis límites y de establecer lo que creo que merezco. También he aprendido que es Dios, y no un patrón en particular, la fuente de mi guía.

He aprendido que no estoy atorada o atrapada en un trabajo al igual que no lo estoy en una relación. Tengo alternativas. Tal vez no pueda verlas claramente ahora, pero tengo alternativas. He aprendido que, si realmente quiero cuidar de mí misma de una forma en particular en un empleo, lo haré. Y si realmente quiero ser victimada en un empleo, también permitiré que eso ocurra.

Yo soy responsable de lo que elijo, y tengo alternativas. Por encima de todo lo demás, he aprendido a aceptar mis circunstancias actuales en el trabajo y a confiar en ellas. Eso no significa doblegarse; no significa renunciar a nuestros límites. Significa confiar, aceptar y luego cuidarme a mí misma lo mejor que pueda en cualquier día dado.

Dios mío, ayúdame a llevar mis conductas de recuperación a los asuntos relacionados con mi carrera.

Dejar Ir las Viejas Creencias Junio 23

Esfuérzate más. Hazlo mejor. Sé perfecto.

Estos mensajes son jugarretas que la gente nos ha hecho. No importa cuán duramente nos esforcemos, pensamos que tenemos que hacerlo mejor. La perfección siempre nos elude y nos mantiene descontentos con lo bueno que hemos hecho.

Los mensajes de perfeccionismo son jugarretas porque nunca podemos lograr su meta. No podemos sentirnos bien con nosotros mismos o con lo que hemos hecho mientras estos mensajes nos estén manejando. Nunca seremos suficientemente buenos hasta que cambiemos los mensajes y nos digamos a nosotros mismos que somos suficientemente buenos ahora.

Podemos empezar aprobándonos y aceptándonos a nosotros mismos. Somos suficientemente buenos como somos. Nuestro mejor ayer fue suficientemente bueno; nuestro mejor hoy es bastante bueno también.

Podemos ser quienes somos, y hacer las cosas como las hacemos – hoy. Esa es la esencia de evitar la perfección.

Dios mío, ayúdame a dejar ir los mensajes que me llevan a la locura. Me daré permiso de ser como soy y dejaré que eso sea suficientemente bueno.

El desapego no se da de manera natural para muchos de nosotros. Pero una vez que nos damos cuenta del valor de este principio de recuperación, comprendemos cuán vital es el desapego. La siguiente historia ilustra cómo una mujer llegó a comprender el desapego.

"La primera vez que practiqué el desapego fue cuando solté a mi marido alcohólico. Había estado bebiendo desde hacía siete años – desde que me casé con él. Durante todo ese largo tiempo, estuve negando su alcoholismo y tratando de que dejara de beber.

"Hice cosas indignantes para que dejara de beber, para hacerlo ver la luz, para que se diera cuenta de cuánto me estaba lastimando. Realmente pensaba que estaba haciendo lo correcto al tratar de controlarlo.

"Una noche vi las cosas claramente. Me di cuenta de que mis intentos por controlarlo nunca resolverían el problema. También vi que mi vida era ingobernable. No podría obligarlo a hacer nada que él no quisiera. Su alcoholismo me estaba controlando, aunque yo no bebía.

"Lo dejé en libertad para que hiciera lo que quisiera. La verdad es que de todas maneras él hacía lo que quería. Las cosas cambiaron la noche en que me desapegué. Él lo percibió, y yo también. Cuando lo dejé en libertad, me liberé yo misma para vivir mi propia vida.

"Desde entonces he tenido que practicar muchas veces el principio del desapego. He tenido que desapegarme de gente enferma y de gente sana. Nunca me ha fallado. El desapego funciona".

El desapego es un regalo. Se nos dará cuando estemos listos para ello. Cuando dejemos a la otra persona en libertad, nos liberamos nosotros.

Hoy, cuando sea posible, me desapegaré con amor.

Apartarse Junio 25

A veces, para protegernos, nos cerramos a una persona con la cual tenemos una relación. Nuestro cuerpo podrá estar presente, pero nosotros no lo estamos. No estamos en disposición de participar en la relación.

Nos cerramos.

A veces es apropiado y saludable cerrarse en una relación. Podemos legítimamente necesitar estar un tiempo solos. A veces es autoderrotista cerrarnos en una relación.

Dejar de ser vulnerable, honesto y de estar presente para otra persona puede poner fin a la relación. La otra persona no puede hacer nada en la relación si nosotros nos salimos de ella. Cerrarnos nos hace inaccesibles en esa relación.

Es común pasar por periodos temporales en que nos cerramos dentro de una relación. Pero es enfermizo hacer de esto una práctica corriente. Puede ser una de nuestras artimañas para sabotear nuestras relaciones.

Antes de cerrarnos, necesitamos preguntarnos lo que estamos tratando de lograr al cerrarnos. ¿Necesitamos tiempo para hacer un trato?, ¿Para curarnos?, ¿Para crecer?, ¿Para analizar las cosas?,

¿Necesitamos salirnos un tiempo de esta relación?, ¿O estamos regresando a nuestras viejas costumbres – escondiéndonos, echando a correr o terminando una relación porque nos da miedo no poder cuidar de nosotros mismos de ninguna otra manera?

¿Necesitamos cerrarnos porque la otra persona en realidad no es segura, es manipuladora, miente, o está actuando adictiva o abusivamente?, ¿Nos estamos cerrando porque la otra persona se ha cerrado y ya no queremos estar disponibles para ella?

Cerrarnos, encerrarnos en nosotros mismos y retirar nuestra presencia emocional de una relación es una herramienta poderosa. Necesitamos usarla cuidadosa y responsablemente. Para lograr intimidad y cercanía en una relación, necesitamos estar emocionalmente presentes. Necesitamos estar disponibles.

Dios mío, ayúdame a estar emocionalmente presente en las relaciones que he elegido tener.

Sobrevivamos a los Atorones Junio 26

Un atorón puede durar varios días. Nos sentimos perezosos, faltos de concentración y a veces abrumados por sentimientos que no logramos clasificar. Podemos no entender qué nos está pasando. Hasta nuestros intentos por practicar conductas de recuperación parecen no funcionar. Todavía no nos sentimos emocional, mental y espiritualmente tan bien como quisiéramos.

En un atorón podemos descubrirnos revirtiéndonos instintivamente a viejos patrones de pensamiento, de sentimiento y de comportamiento, aunque ahora sepamos mejor cómo hacer las cosas. Podemos descubrir que nos estamos obsesionando, aunque sepamos que eso es precisamente lo que estamos haciendo y que no funciona.

Podemos descubrirnos buscando frenéticamente a otra persona que nos haga sentir mejor, sabiendo todo el tiempo que nuestra felicidad y bienestar no están en los demás.

Podemos empezar a tomarnos personalmente cosas que no son asunto nuestro y a reaccionar en formas que bien hemos aprendido que no funcionan.

Estamos en un atorón. No durará para siempre. Estos periodos son normales, necesarios incluso. Estos son los días que debemos superar. Son días para concentrarse en conductas de recuperación, aunque las recompensas ocurran o no en forma inmediata. Estos, a veces, son días para dejarnos ser como somos y amarnos a nosotros mismos tanto como podamos.

No tenemos por qué sentirnos avergonzados, no importa cuánto tiempo hayamos estado en recuperación. No tenemos por qué esperar de una manera poco razonable “más” de nosotros mismos. Ni siquiera tenemos que esperar de nosotros mismos que vivamos la vida a la perfección.

Atraviesa el atorón. Este terminará. A veces, un atorón puede durar varios días y luego, en el curso de una hora, ver que salimos de él y nos sentimos mejor. A veces puede durar un poco más.

Practica una conducta de recuperación en un área pequeña y empieza a subir cuesta arriba. Pronto, el atorón desaparecerá. Nunca podemos juzgar dónde estaremos mañana por el sitio donde nos encontramos hoy.

Hoy me concentraré en practicar una conducta de recuperación en uno de mis asuntos, confiando en que esta práctica me hará seguir adelante. Recordaré que la aceptación, la gratitud y el desapego son un buen lugar para empezar.

Logra la Armonía Junio 27

Cuando un pianista aprende una nueva pieza musical, no se sienta e instantáneamente la toca a la perfección. A menudo, un pianista debe practicar la labor de cada mano por separado para aprenderse el ritmo, para aprender el sonido. Con una mano practica una parte hasta que la toca con ritmo y facilidad. Luego, el músico practica con la otra mano, tocando las notas, una por una, hasta que se aprende la tarea de esa mano. Cuando cada una de las manos ha aprendido su parte – el sonido, el sentimiento, el ritmo, los tonos – entonces pueden tocar juntas ambas manos.

Durante el tiempo de práctica, la música puede no sonar bien. Puede sonar desconectada, no particularmente bella. Pero cuando ambas manos están listas para tocar juntas, se crea la música – se forma una pieza en armonía y belleza.

Cuando empezamos la recuperación puede parecernos que nos pasamos meses, años incluso, practicando conductas individuales, aparentemente desconectadas, en partes separadas de nuestra vida.

Llevamos nuestras nuevas habilidades a nuestro trabajo, a nuestra carrera, y empezamos a aplicarlas lentamente, haciendo más sanas nuestras relaciones de trabajo. Llevamos nuestras destrezas a nuestras relaciones, a veces a una relación a la vez. Batallamos con nuestras nuevas conductas en nuestras relaciones amorosas.

Tocando una parte a la vez, practicamos nuestra nueva música nota por nota.

Trabajamos en nuestra relación con nuestro Poder Superior, en nuestra espiritualidad. Trabajamos en amarnos a nosotros mismos. Trabajamos en creer que nos merecemos lo mejor. Trabajamos sobre nuestras finanzas. En nuestras aficiones. A veces en nuestra apariencia. A

veces en nuestra casa.

Trabajamos sobre los sentimientos. Sobre las creencias. Sobre las conductas. Dejamos ir lo viejo, adquiriendo lo nuevo. Trabajamos y trabajamos y trabajamos. Practicamos. Batallamos. Vamos de un extremo al otro, y a veces regresamos y volvemos a empezar. Hacemos un pequeño progreso, tenemos un retroceso y luego seguimos adelante otra vez.

Todo puede parecer estar desconectado. Puede no sonar como una armoniosa, bella pieza de música – solo notas aisladas. Luego un día, algo ocurre. Estamos listos para tocar con ambas manos, para reunir la música.

En lo que hemos estado trabajando, nota por nota, se convierte en una canción. Esa canción es una vida plena, una vida completa, una vida en armonía.

La música se reunirá en nuestra vida si seguimos practicando por partes.

Hoy practicaré mis conductas de recuperación en partes individuales de mi vida. Confío en que, un día, las cosas se reunirán en una sola, completa canción.

Cuando las Cosas No Funcionan Junio 28

Frecuentemente, al enfrentarnos a un problema, podemos intentar resolverlo de un modo en particular. Cuando ese modo no funciona, podemos seguir tratando de resolver el problema de esa misma manera.

Podemos frustrarnos, esforzarnos más, frustrarnos más y luego ejercer más energía e influencia para forzar la misma solución que ya hemos probado y que no funciona.

Ese método nos vuelve locos. Tiende a dejarnos atorados y atrapados. De eso está hecha la ingobernabilidad.

Podemos quedar atrapados en este mismo patrón difícil en las relaciones, en las tareas, en cualquier área de nuestra vida. Iniciamos algo, no funciona, no fluye, nos sentimos fatal, luego probamos más duro con el mismo método, aunque no esté funcionando ni fluyendo.

A veces es apropiado no ceder y esforzarnos más duramente. A veces resulta más apropiado dejarlo ir, desapegarse y dejar de estar esforzándonos tanto.

Si no funciona, si no fluye, tal vez la vida nos está tratando de decir algo. La vida es una maestra amable. No siempre nos manda señales de neón para guiarnos. A veces, las señales son más sutiles. ¡Algo que no está funcionando puede ser una señal! Déjalo ir. Si nos hemos llegado a frustrar a causa de repetidos esfuerzos que no están produciendo los resultados deseados, podemos estar tratando de forzarnos a tomar el camino equivocado. A veces resulta apropiado una solución diferente. A veces se abre un camino distinto. Con frecuencia, la respuesta surgirá más claramente en la quietud del dejar ir que en la urgencia, la frustración y la desesperación de estar esforzándose más duro.

Aprende a reconocer cuando algo no está funcionando o no está fluyendo. Da un paso atrás y espera una guía clara.

Hoy no me volveré loco probando repetidas soluciones que han probado no tener éxito. Si algo no está funcionando, daré un paso atrás y esperaré la guía.

La Voluntad de Dios Junio 29

La voluntad de Dios se da a pesar de nosotros, no a causa de nosotros.

Podemos tratar de averiguar lo que Dios tiene en mente para nosotros, buscando, hurgando, hiper vigilantes para investigar la voluntad de Dios como si fuera un tesoro enterrado, escondido más allá de nuestro alcance. Si lo encontramos, ganamos el premio. Pero si no tenemos cuidado, lo perdemos.

No es así como funciona.

Podemos creer que tenemos que caminar sobre cascarones, diciendo, pensando y sintiendo lo correcto, al tiempo que de alguna manera nos obligamos a estar en el lugar correcto en el momento correcto para descubrir la voluntad de Dios. Pero eso no es cierto.

La voluntad de Dios para nosotros no está escondida como un tesoro enterrado. No tenemos que controlarla ni que forzarla. No tenemos que caminar sobre cascarones para que se dé.

Está justo dentro de nosotros y alrededor nuestro. Está ocurriendo ahora mismo. A veces es callada y sin novedades, e incluye las disciplinas cotidianas de la responsabilidad y del aprender a cuidar de nosotros mismos. A veces nos está curando cuando estamos envueltos en circunstancias que disparan viejas penas y asuntos inconclusos.

A veces es grandiosa.

Nosotros desempeñamos una parte. Tenemos responsabilidades, incluyendo la de cuidar de nosotros mismos. Pero no tenemos que controlar la voluntad de Dios para nosotros. Se nos está cuidando. Estamos protegidos. Y el Poder que cuida de nosotros y nos protege nos ama muchísimo.

Si es un día callado, confía en la quietud. Si es un día de acción, confía en la actividad. Si es tiempo de esperar, confía en la pausa. Si es tiempo de recibir lo que hemos estado esperando, confía en que eso ocurrirá claramente y con fuerza, y recibe el regalo con alegría.

Hoy confiaré en que se está haciendo la voluntad de Dios en mi vida como es necesario. No me pondré ansioso ni me alteraré indagando vigorosamente la voluntad de Dios, tomando las acciones necesarias para controlar el curso de mi destino o preguntándome si la voluntad de Dios me ha pasado de largo y la he perdido.

Acepta el Cambio — Junio 30

Un día, mi madre y yo trabajábamos juntas en el jardín. Estábamos trasplantando unas plantas por tercera vez. Habiendo crecido a partir de una semilla en un bote pequeño, las plantas habían sido transferidas a un bote grande; y luego trasplantadas al jardín. Ahora, como me estaba mudando de casa, las estábamos trasplantando otra vez.

Siendo inexperta como jardinera, me volví a mi experimentadísima madre. "¿No les hace daño?", le pregunté mientras las desenterrábamos y les sacudíamos la tierra de las raíces. "¿ No les hará daño a estas plantas que se les desenraice y se les trasplante tantas veces?"

"Ay, no" respondió mi madre. "Trasplantarlas no les hace daño. De hecho, es bueno para las que sobreviven. Así es como se les fortalecen las raíces. Sus raíces crecerán en lo profundo, y las plantas se pondrán fuertes."

A menudo me he sentido como esas pequeñas plantas – desarraigada y boca arriba. A veces he soportado el cambio con buena disposición, a veces con renuencia, pero por lo general mi reacción ha sido una combinación de ambas.

¿No será duro esto para mí?, pregunto ¿No sería mejor que las cosas permanecieran igual?, Ahí es cuando me acuerdo de las palabras de mi madre: así es como las raíces crecen en lo profundo y se fortalecen.

Hoy, Dios mío, ayúdame a recordar que durante los tiempos de transición están siendo fortalecidos mi yo y mi fe.

Julio



Permítete Recibir Algo — Julio 1

He aquí un ejercicio:

Hoy, deja que alguien te dé. Deja que alguien haga algo bueno por ti. Deja que alguien te haga un cumplido o te diga algo bueno acerca de ti mismo. Deja que alguien te ayude.

Luego, quédate ahí parado y acéptalo. Siéntelo. Sabe que vales la pena y eres merecedor. No te disculpes. No digas: “No debes tenerlo”. No te sientas culpable, atemorizado, avergonzado y con pánico. No trates de dar inmediatamente algo a cambio.

Simplemente di, “Gracias”

Hoy me permitiré recibir algo de otra persona y me permitiré sentirme a gusto con ello.

¿Quién Sabe Más? Julio 2

Los otros no saben lo que más nos conviene.

Nosotros no sabemos lo que les conviene más a los demás.

Nuestra labor consiste en determinar lo que más nos conviene a nosotros mismos.

"Yo sé lo que *tú* necesitas"… "Yo sé lo que tú *debes* hacer"… "Escucha, en esto es en lo que creo que *tú* deberías estar trabajando ahora."

Estas afirmaciones son audaces, creencias que nos alejan de la forma en que operamos en el plano espiritual de la vida. A cada uno de nosotros se nos ha dado la habilidad de discernir y de detectar su propio sendero, sobre una base cotidiana. Esto no siempre es fácil. Quizá tengamos que luchar para llegar a ese lugar quieto, calmado.

Dar consejos, tomar decisiones por los demás, hacer un mapa de su estrategia, no es labor nuestra. Tampoco es labor suya dirigirnos. Aunque tengamos un contrato claro con alguien para que nos ayude – como en la relación con un padrino – no podemos confiar en que los demás *siempre* saben lo que más nos conviene. Tenemos la responsabilidad de pedir guía y dirección. Pero es responsabilidad nuestra clasificar y catalogar la información, y luego escucharnos a nosotros mismos acerca de lo que más nos conviene. Nadie puede saberlo más que nosotros mismos.

Un gran regalo que podemos dar a los demás es ser capaces de confiar en ellos – en que ellos tienen su propia fuente de guía y sabiduría, en que ellos tienen la capacidad de discernir lo que más les conviene y *el derecho a encontrar ese sendero cometiendo errores y aprendiendo.*

Confiar en que nosotros mismos somos capaces de descubrir a través de ese mismo proceso imperfecto de esfuerzo, ensayo y error – es un gran regalo que podemos dar a nosotros mismos.

Hoy recordaré que a cada uno de nosotros se nos ha dado el don de ser capaces de descubrir lo que más nos conviene. Dios mío, ayúdame a confiar en ese don.

Seamos Directos — Julio 3

Gran parte de nuestra comunicación puede reflejar nuestra necesidad de controlar. Decimos lo que pensamos que los demás quieren oír. Tratamos de evitar que los demás se enojen, sientan miedo, se alejen o les caigamos mal. Pero nuestra necesidad de control nos atrapa haciéndonos sentir víctimas y mártires.

La libertad está apenas a unas cuantas palabras. Esas palabras son nuestras verdades. Podemos decir lo que necesitamos decir. Podemos hablar claramente en forma suave, pero asertiva.

Deja ir tu necesidad de controlar. No necesitamos juzgar, tener poco tacto, culpar ni ser crueles al decir nuestras verdades. Tampoco necesitamos ocultar nuestra luz. Deja ir tu necesidad de controlar y sé cómo eres libremente.

Hoy seré honesto conmigo mismo y con los demás, sabiendo que, si no lo soy, mi verdad aflorará de alguna otra manera.

Date tiempo para festejar.

Festeja tus éxitos, tu crecimiento, tus logros. Festéjate a *ti* y festeja cómo eres.

Durante demasiado tiempo has sido demasiado duro contigo mismo. Los otros han derramado su energía negativa – sus actitudes, creencias, su dolor – en ti. ¡Tú no tenías nada que ver con ello! Todo ese tiempo has sido un regalo para ti mismo y para el universo.

Tú eres una criatura de Dios hermosa, un deleite, una alegría. No tienes que esforzarte más duro, ser mejor, ser perfecto o ser cualquier cosa que no seas. Tu belleza está en tu interior, tal como eres a cada momento.

Festeja eso.

Cuando tengas un éxito, cuando logres algo, disfrútalo. Haz una pausa, reflexiona, alégrate. Durante demasiado tiempo has escuchado amonestaciones de que no te sientas bien con lo que has hecho, so pena de viajar por el camino descendente a la arrogancia.

La celebración es una forma superior de alabanza, de gratitud hacia el Creador por la belleza de la creación de Dios. Disfrutar y celebrar lo bueno no significa que esto te será quitado. Celebrar es deleitarse en el regalo, es mostrar gratitud.

¡Festeja tus relaciones! Festeja las lecciones del pasado y el amor y la calidez que tienes hoy. Disfruta la belleza de los demás y su relación contigo.

Festeja todo lo que tienes en tu vida. Festeja todo lo que es bueno.

¡Festéjate tú!

Hoy, le daré rienda suelta al júbilo de festejar.

Sentimiento de Culpa del Sobreviviente — Julio 5

Empezamos la recuperación. Empezamos a cuidar de nosotros mismos. Nuestro programa de recuperación empieza a funcionar en nuestra vida y empezamos a sentirnos bien con nosotros mismos.

Y luego nos golpea la culpa.

Cada vez que empezamos a experimentar la plenitud y la alegría de vivir, podemos sentirnos culpables por – aquellos que hemos dejado atrás, aquellos que no están en recuperación, aquellos que aún sufren. Este sentimiento de culpa del sobreviviente es un síntoma de codependencia.

Podemos pensar en el esposo de quien nos hemos divorciado y que sigue bebiendo. Podemos pensar en un hijo, ya mayor o adulto, que sigue sufriendo. Podemos recibir una llamada telefónica de uno de nuestros padres que no está en recuperación y que nos relata sus desgracias. Y sentimos que nos jala su dolor.

¿Cómo podemos estar bien, tan felices, cuando aquellos que amamos siguen aún en la desgracia? ¿Podemos realmente romper con ellos y llevar una vida satisfactoria, a pesar de las circunstancias? Sí, podemos.

Y sí, duele dejar atrás a los que amamos. Pero sigue hacia delante de todas maneras. Sé paciente. La recuperación de otras personas no es nuestra 1abor. Nosotros no podemos hacer que se recuperen. No podemos hacerlas felices

Podemos preguntarnos por qué *fuimos* escogidos nosotros para tener una vida más plena. Tal vez nunca sepamos la respuesta. Algunos podrán entrar a su debido tiempo, pero su recuperación no es asunto nuestro. La única recuperación que podemos reclamar realmente es la nuestra.

Podemos dejar ir a los demás con amor, y amarnos a nosotros mismos sin sentimientos de culpa.

Hoy estoy dispuesto a superar mi tristeza y mis sentimientos de culpa. Me permitiré estar sano y feliz, aunque alguien a quien ame no haya elegido el mismo camino.

Con humildad le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.

– Paso Siete de Al-anón

En los pasos Seis y Siete del programa nos disponemos a dejar ir nuestros defectos de carácter – asuntos, conductas, viejos sentimientos, penas no resultas y creencias que nos están bloqueando la alegría que nos pertenece. Luego, le pedimos a Dios que nos libere de ellos.

¿No es sencillo? No tenemos que retorcernos para hacernos cambiar. No tenemos que forzar el cambio. Por una sola vez, no tenemos que “hacerlo nosotros mismos”. Lo único que tenemos que hacer es luchar por una actitud de disposición y de humildad. Lo único que tenemos que hacer es pedirle a Dios lo que queremos y necesitamos, y luego confiar en que hará por nosotros lo que nosotros no podemos hacer y no tenemos que hacer *por* nosotros mismos.

No tenemos que esperar con el aliento entrecortado cómo y cuándo cambiaremos. Este no es un programa de hágalo usted mismo. Este milagroso y eficaz programa ha logrado la recuperación y el cambio en millones de personas, nosotros también hemos cambiado al trabajar los Pasos.

Hoy, Dios mío, ayúdame a someterme a la recuperación y al proceso por medio del cual seré cambiado. Ayúdame a concentrarme en el Paso que necesito. Ayúdame a hacer mi parte, a relajarme, y a permitir que ocurra el resto.

Sacarlo Todo **Julio 7**

Permítete tener una buena sesión de quejas.

– La mujer, el sexo y la adicción
Dra.Charlotte Davis Kasl

Sácalo. Prosigue. Sácalo todo. Una vez que iniciamos la recuperación, podemos sentir que no está bien quejarnos y lamentarnos. Podemos decirnos a nosotros mismos que si realmente estuviéramos trabajando un buen programa, no tendríamos necesidad de quejarnos.

¿Qué significa eso? ¿Qué no tengamos sentimientos? ¿Qué no nos sintamos abrumados? ¿Qué no necesitamos echar fuera el vapor o trabajar en partes de la vida que no son tan agradables, no son tan perfectas o no son tan bonitas?

Podemos permitirnos dejar salir nuestros sentimientos, correr riesgos y ser vulnerables con los demás. No tenemos que guardar la compostura todo el tiempo. Eso suena más a codependencia que a recuperación.

Sacarlo todo no significa que necesitemos ser víctimas. No significa que necesitemos gozar de nuestra aflicción, encontrando un estatus en nuestro martirio. No significa que no vayamos a fijar límites. No significa que no vayamos a cuidar de nosotros mismos.

A veces, echarlo todo fuera es una parte esencial de cuidar de nosotros mismos. Llegamos a un punto de sometimiento para que podamos seguir adelante.

La autorevelación no significa únicamente que reportemos con tranquilidad nuestros sentimientos. Significa que ocasionalmente tomemos el riesgo de compartir nuestro lado humano – el lado donde están los miedos, la tristeza, el dolor, la rabia, la ira irracional, el hastío o la falta de fe.

Podemos permitirnos mostrar nuestra humanidad. En el proceso, les damos permiso a los demás de ser humanos también. La gente "que está junta" tiene sus momentos de no tanta unión. A veces, desmoronándonos – sacándolo todo – es como nos volvemos a unir.

Hoy dejaré que salga todo si necesito un alivio.

Ve con la corriente

Deja ir el miedo y tu necesidad de control. Despójate de la ansiedad. Déjala que se escurra, mientras te zambulles en el río del momento presente, el río de tu vida, tu sitio en el universo.

Deja de tratar de forzar la dirección. Trata de no nadar contra la corriente, a menos que esto sea necesario para tu supervivencia. Si te has estado aferrando a una rama de la orilla, suéltala.

Déjate ir hacia delante. Déjate que se te lleve hacia delante. Evita los rápidos cuando sea posible. Si puedes, permanece relajado. Hacerlo, te puede llevar seguro por las fieras corrientes. Si te hundes por un momento, permítete subir a la superficie de manera natural. Lo harás.

Aprecia la belleza del paisaje, tal como es. Ve las cosas con frescura, con novedad. ¡Nunca volverás a pasar por el paisaje de hoy!

No pienses demasiado en las cosas. La corriente es para que la experimentes. Dentro de ella, cuídate a ti mismo. Tú eres parte de la corriente, una parte importante. Trabaja con la corriente, trabaja dentro de la corriente. No es necesario patalear. Deja que la corriente te ayude a cuidarte a ti mismo. Déjala que te ayude a fijar límites, a tomar decisiones y a llevarte a donde necesites estar cuando sea tiempo de ello.

Puedes confiar en la corriente, y en tu parte dentro de ella.

Hoy me dejaré ir con la corriente.

Gasta de más y gasta de menos Julio 9

Yo solía darle unas palizas mortales a mi marido con mi tarjeta de crédito. Me hacía sentir que tenía algún control, alguna manera de desquitarme de él.

– Anónimo

Me pasé diez años comprándome de todo en las ventas de garaje. Ni siquiera me compré un par de zapatos nuevos. Todo ese tiempo que me estuve privando, mi esposo se la pasaba apostando en el juego, especulando en negocios arriesgados y haciendo lo que le daba la gana con el dinero. Aprendí que cuando tomé la decisión de que merecía tener las cosas que quería, y tomé la decisión de comprar algo que quería, había suficiente dinero para hacerlo. No se trataba de ser frugal; se trataba de privarme a mí misma y ser una mártir.

– Anónimo

Comprar compulsivamente o gastar en exceso nos puede dejar un sentimiento temporal de poder o satisfacción, pero al igual que otras conductas fuera de control, tiene predecibles consecuencias negativas.

Gastar de menos nos puede dejar sintiéndonos víctimas también.

Hay una diferencia entre gastar responsablemente y la privación del mártir. Hay una diferencia entre tratarnos bien económicamente a nosotros mismos y gastar en exceso. Podemos aprender a discernir la diferencia. Podemos desarrollar hábitos de gasto responsables que reflejan una alta autoestima y amor hacia nosotros mismos.

Hoy lucharé por lograr el equilibrio en mis hábitos de gastar. Si estoy gastando en exceso, me detendré y lidiaré con lo que está ocurriendo en mi interior. Si estoy gastando de menos o me estoy privando, me preguntaré a mí mismo si eso es necesario y qué es lo que quiero.

Termina Relaciones Julio 10

Se necesita valor y honestidad para terminar una relación – con amigos, con el ser amado, o una relación de trabajo.

A veces, parecería más fácil dejar que la relación se muera por falta de atención que arriesgarse a darla por terminada. A veces, parecería más fácil dejar que la otra persona asuma la responsabilidad de terminar con la relación.

Podemos sentirnos tentados a tomar una actitud pasiva. En vez de decir cómo nos sentimos, lo que queremos o no queremos, lo que tenemos la intención de hacer, podemos empezar a sabotear la relación, con la esperanza de forzar a la otra persona a que haga el trabajo difícil.

Estas son formar de terminar una relación, pero no son las más limpias ni las más fáciles.

Mientras caminamos por este sendero del cuidado de uno mismo, aprendemos que cuando es tiempo de terminar una relación, la manera más fácil es hacerlo con honestidad y siendo directos. No estamos siendo amorosos, gentiles ni amables al evitar la verdad, si sabemos la verdad.

No estamos cuidando los sentimientos de la otra persona al sabotear la relación en vez de aceptar el fin o el cambio de la misma, y de hacer algo al respecto. Estamos prolongando e incrementando el dolor y la incomodidad – para la otra persona y para nosotros mismos.

Si no sabemos, si estamos indecisos, es más amoroso y honesto decirlo.

Si sabemos que es tiempo de terminar una relación, digámoslo.

Los finales nunca son fáciles, pero los finales no se hacen más fáciles con el sabotaje, con ser indirectos y con mentir acerca de lo que queremos y necesitamos hacer.

Di lo que necesites decir, con honestidad y con amor, cuando sea el momento. Si estamos confiando en nosotros mismos y escuchándonos, sabremos qué decir y cuándo decirlo.

Hoy recordaré que la honestidad y el ser directo incrementará mi autoestima. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi miedo de adueñarme del poder que tengo para cuidar de mí mismo en todas mis relaciones.

Trae Ante Dios Cualquier Petición Julio 11

Trae ante Dios cualquier petición que tengas.

Ninguna petición es demasiado grande; ninguna es demasiado pequeña o insignificante. Cuán frecuentemente limitamos a Dios al no traer ante Dios todo lo que queremos y necesitamos.

¿Necesitamos ayuda para lograr el equilibrio? ¿Para pasar el día?

¿Necesitamos ayuda con alguna relación en particular?

¿Con un defecto de carácter en particular? ¿Para obtener alguna cualidad de carácter?

¿Necesitamos ayuda para progresar en alguna tarea en particular que nos esté desafiando?, ¿Necesitamos ayuda con un sentimiento?, ¿Queremos cambiar alguna creencia autoderrotista que nos ha estado desafiando?

¿Necesitamos información, un mayor conocimiento de uno mismo?, ¿Apoyo?, ¿Un amigo?

¿Hay algo en el universo de Dios que realmente nos pudiera brindar alegría?

Podemos pedirlo. Podemos pedirle a Dios cualquier cosa que queramos. Pon la petición en manos de Dios, confiando en que ha sido escuchado, y luego suéltala, déjala ir. Déjale la decisión a Dios.

Pedir lo que queremos y necesitamos es cuidar de nosotros mismos. Confiemos en que el Poder superior al que le hemos entregado nuestra vida y voluntad realmente se preocupa de nosotros y de lo que queremos y necesitamos.

Hoy le pediré a mi Poder Superior lo que quiero y necesito. No exigiré, pediré. Y luego, lo dejaré ir.

Deja Ir el Miedo al Abandono — Julio 12

"Dios mío, ¿Dónde estás? ¿Adónde te has ido?"

Tantas personas se han ido. Podemos habernos sentido tan solos. En medio de nuestras batallas y lecciones, podemos preguntarnos si Dios se ha ido también.

Hay días maravillosos en que sentimos la protección y la presencia de Dios, conduciéndonos y dirigiendo cada paso y cada evento. Hay días grises, secos, espiritualmente estériles en que nos preguntamos si hay algo en nuestra vida que ha sido guiado y planeado. En que nos preguntamos si Dios lo sabe o le importa.

Busca momentos de tranquilidad en los días grises. Fuérzate a la disciplina y a la obediencia hasta que venga la respuesta, porque vendrá.

"Criatura, no me he ido. Estoy aquí, siempre. Reposa en mí, con confianza. Toda tu vida está siendo guiada y planeada en cada detalle. Yo lo sé, y me importa. Las cosas se están resolviendo tan pronto como es posible para tu mayor bienestar. Confía y agradece. Estoy aquí mismo. Pronto verás y comprenderás"

Hoy recordaré que Dios no me ha abandonado. Puedo confiar en que Dios está conduciendo, guiando, dirigiendo y planeando con amor cada detalle de mi vida.

Dios Tal Como Nosotros lo Concebimos — Julio 13

Dios es sutil, pero no es malicioso.
– Albert Einstein

La recuperación es un proceso intensamente espiritual que nos pide que crezcamos en nuestra comprensión de Dios. Nuestra comprensión puede haber sido moldeada por experiencias religiosas tempranas o por las creencias de los que nos rodean. Podemos preguntarnos si Dios es tan a vergonzante y tan atemorizante como lo puede ser la gente. Podemos sentirnos tan victimados o tan abandonados por Dios como nos hemos sentido por la gente de nuestro pasado.

Tratar de entender a Dios es algo que puede hacer vacilar a nuestra mente a causa de lo que hemos aprendido y experimentado hasta ahora en nuestra vida. Podemos aprender a confiar en Dios, de todos modos.

Yo he crecido y he cambiado en mi comprensión de este Poder que es superior a mí misma. Mi comprensión no ha crecido a un nivel intelectual, sino por lo que he experimentado desde que puse mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios, tal como yo concebía, o más bien *no concebía*, a Dios.

Dios es real. Amoroso. Bueno. Solicito. Dios quiere darnos todo el bien que podamos manejar. Cuanto más volvemos nuestra mente y corazón hacia una comprensión positiva de Dios, más nos valida Dios.

Cuanto más damos gracias a Dios por quién es Dios, por quiénes somos nosotros y por la naturaleza exacta de nuestras circunstancias actuales, más actúa Dios en nuestro beneficio.

De hecho, todo el tiempo Dios ha planeado actuar en nuestro beneficio. Dios es Creador, Benefactor y Fuente. Dios me ha enseñado, más allá de cualquier otra cosa, que la forma como llegue a entenderlo no es ni de cerca tan importante como el saber que Él me entiende a mí.

Hoy estaré abierto a que crezca mi comprensión de mi Poder Superior. Estaré abierto a dejar ir las viejas, limitaciones, negativas creencias acerca de Dios. No importa cómo entienda yo a Dios, estaré agradecido de que Él me entienda a mí.

Somos Amorosos — Julio 14

Aunque la persona más importante en tu mundo te rechace, sigues siendo real, y sigues estando bien.

– Ya no seas codependiente

Alguna vez te descubriste pensando: ¿Cómo es posible que alguien me ame? Para muchos de nosotros, ésta es una creencia profundamente imbuida que se puede convertir en una profecía que nosotros mismos hemos provocado.

Pensar que no somos dignos de ser amados puede sabotear nuestras relaciones con compañeros de trabajo, con amigos, familiares y otros seres amados. Esta creencia nos puede llevar a elegir o a permanecer en relaciones que son menos de lo que merecemos porque no creemos merecer lo mejor. Podemos volvernos desesperados y aferrarnos como si una persona en particular fuera nuestra última oportunidad de amar. Podemos ponernos a la defensiva y alejar a la gente. Podemos asilarnos o reaccionar en exceso constantemente.

Mientras crecíamos, muchos de nosotros no recibimos el amor incondicional que merecíamos. Muchos de nosotros fuimos abandonados o descuidados por gente importante en nuestra vida. Podremos haber llegado a la conclusión de que la razón por la cual no éramos amados era porque no éramos dignos de amor. Culparnos a nosotros mismos es una reacción comprensible, pero inadecuada. Si los demás no nos pudieron amar, o amarnos de maneras que funcionaran, no es culpa nuestra. En la recuperación estamos aprendiendo a separarnos de la conducta de los demás. Y estamos aprendiendo a asumir la responsabilidad de nuestra curación, a pesar de la gente que nos rodee.

Al igual de que podremos haber creído que no éramos dignos de amor, podemos volvernos diestros en la práctica de la creencia de que somos dignos de ser amados. Esta nueva creencia mejorará la calidad de nuestras relaciones. Mejorará nuestra relación más importante: la relación con nuestro yo. Seremos capaces de dejar que los otros nos amen y de abrirnos al amor y a la amistad que merecemos.

Hoy, Dios mío ayúdame a estar consciente de cualquier creencia autoderrotista que tenga acerca de no ser digno de amor y a liberarme de ella. Ayúdame a comenzar, hoy, a decirme a mí mismo que soy digno de ser amado. Ayúdame a practicar esta creencia hasta que la tenga metida hasta la médula y se manifieste en mis relaciones.

Tenía treinta y cinco años la primera vez que le contesté a mi madre y me rehusé a caer en sus juegos y en su manipulación. Estaba terriblemente asustada y casi no podía creer que yo estuviera haciendo esto. Encontré que no tenía que ser malvada. No tenía que empezar una discusión, pero podía decir lo que quería y necesitaba decir para cuidar de mí misma. Aprendí que podía amarme y honrarme a mí misma, y seguir preocupándome de mi madre – en la forma como yo quería – no en la forma como ella quería que lo hiciera.

– Anónimo

¿Quién sabe mejor cómo presionar nuestros botones que los miembros de la familia?, ¿A quién, aparte de los familiares, le damos tal poder?

No importa por cuanto tiempo hayan estado en recuperación nuestros familiares, las relaciones con miembros de la familia pueden ser provocadoras.

Una conversación telefónica nos puede arrojar a un torbellino emocional y psicológico que dure horas o días.

A veces, las cosas se ponen peor cuando empezamos la recuperación porque nos hacemos aún más conscientes de nuestras reacciones y de nuestro malestar. Eso es incómodo, pero bueno. Al comenzar este proceso de concienciación y de aceptación cambiamos, crecemos y nos curamos.

Este proceso de desapegarnos con amor de nuestros familiares puede llevar años. Lo mismo el proceso de aprender a reaccionar de una manera más efectiva. No podemos controlar lo que hacen o tratan de hacer ellos, pero nosotros podemos ganar cierto sentido de control acerca de cómo elegimos reaccionar.

Dejar de tratar de *hacerlos* actuar o tratarnos diferente. Desengancharnos de su sistema rehusándonos a tratar de cambiarlos o de influir sobre ellos.

Sus patrones, especialmente sus patrones con nosotros son asuntos suyo. Cómo reaccionemos, o cómo permitamos que estos patrones influyan sobre nosotros, es asunto nuestro. Cómo cuidemos de nosotros mismos es asunto nuestro. Podemos amar a nuestra familia y, aun así, rehusarnos a meternos en sus asuntos. Podemos amar a nuestra familia, pero rechazar sus esfuerzos por manipularnos, controlarnos o producir en nosotros sentimientos de culpa.

Podemos cuidar de nosotros mismos con nuestros familiares sin sentirnos culpables. Podemos aprender a ser asertivos con miembros de la familia sin ser agresivos. Podemos fijar los límites que necesitemos y queremos establecer con nuestros familiares sin ser desleales a la familia.

Podemos aprender a amar a nuestra familia sin perder el amor y el respeto hacia nosotros mismos.

Hoy, ayúdame a empezar a practicar el cuidado de mí mismo con mis familiares. Ayúdame a saber que no tengo por qué permitir que sus asuntos controlen mi vida, mi día o mis sentimientos. Ayúdame a saber que está bien que tenga determinados sentimientos hacia los miembros de la familia, sin culpa o vergüenza.

Insiste en lo Mejor Julio 16

Nos merecemos lo mejor que pueden ofrecer la vida y el amor, pero cada uno de nosotros enfrenta el desafío de aprender a identificar qué significa eso en su vida. Cada uno de nosotros debe llegar a comprender lo que creemos merecer, lo que queremos y si lo estamos recibiendo o no.

Se puede empezar desde un solo lugar, y ése es justamente en el que estamos, en nuestras circunstancias actuales. El lugar desde el cual comenzamos es con nosotros.

¿Qué nos duele?, ¿Qué nos enoja?, ¿De qué nos estamos quejando y lamentando?, ¿Estamos menospreciando cuánto nos está doliendo una conducta en particular?, ¿Estamos disculpando a la otra persona, diciéndonos a nosotros mismos que somos "demasiado exigentes"?

¿Estamos renuentes, por una serie de razones, especialmente el miedo, a atacar los asuntos en nuestras relaciones que pueden estarnos lastimando? ¿Sabemos lo que nos está lastimando y sabemos que tenemos el derecho de detener nuestro dolor si queremos hacerlo?

Podemos comenzar la jornada de la privación al merecimiento. Podemos empezar hoy. También podemos ser pacientes y gentiles con nosotros mismos, a medida que viajamos, cuando cada vez vamos sintiendo menos que nos merecemos lo segundo mejor, y vamos sabiendo en nuestro corazón que nos merecemos lo mejor, y asumimos la responsabilidad de ello.

Hoy prestaré atención a cómo permito que me trate la gente y cómo me siento acerca de ello. También me fijaré en cómo trato a los demás. No reaccionaré excesivamente tomándome sus asuntos en forma demasiado personal o demasiado en serio; no reaccionaré de menos negando que ciertas conductas son inapropiadas e inaceptables para mí.

Amor, con Palabras y Acciones — Julio 17

Muchos de nosotros tenemos nociones confusas acerca de qué significa que nos amen y se preocupen por nosotros.

A muchos de nosotros nos cuidaron y nos amaron personas que tenían discrepancias entre lo que decían y lo que hacían.

Podemos haber tenido una madre o un padre que nos decía "te amo", y que luego nos abandonó o nos descuidó, dejándonos con ideas confusas acerca del amor. Y, por tanto, ese patrón de conducta lo sentimos como amor – el único amor que conocimos.

Algunos de nosotros hemos estado al cuidado de personas que nos proveían en nuestras necesidades y decían amarnos, pero simultáneamente abusaban de nosotros o nos maltrataban. Esa, entonces, se convierte en nuestra idea del amor.

Algunos de nosotros podemos haber vivido en ambientes emocionales estériles, donde la gente decía amarnos, pero no demostraba sus sentimientos ni su solicitud. Esa puede haberse convertido en nuestra idea del amor.

Podemos aprender a amar a los demás o a nosotros mismos de la manera como hemos sido amados, o podemos dejar que otros nos amen de la manera como hemos sido amados, nos sintamos bien con ello o no. Ya es tiempo de dejar que se satisfagan nuestras necesidades de maneras que realmente funcionen. El amor enfermizo podrá satisfacer algunas necesidades superficiales, pero no nuestra necesidad de ser amados. Podemos llegar a esperar congruencia en la conducta de los demás.

Podemos disminuir el impacto de las puras palabras e insistir en que estén de acuerdo las acciones con las palabras.

Podemos encontrar valor, cuando sea apropiado, para confrontar las discrepancias entre palabras y acciones – no para avergonzar, para culpar o para encontrar culpables, sino para ayudarnos a permanecer en contacto con la realidad y con nuestras necesidades.

Podemos dar y recibir amor cuando la conducta está de acuerdo con las palabras de uno. Merecemos recibir y dar lo mejor que el amor puede ofrecer.

Hoy estaré abierto a dar y recibir el amor más sano posible. Vigilaré las discrepancias entre las palabras y las conductas que me confunden y me vuelven loco. Cuando eso suceda, entenderé que no estoy loco; que estoy en medio de una discrepancia.

Tiempo Para Enojarse Julio 18

Ya es tiempo de que te enojes – sí, *de que* te enojes mucho.

La ira puede ser una emoción tan potente, atemorizante. También puede ser un sentimiento que nos guíe hacia importantes decisiones, a veces decisiones difíciles de tomar. Puede ser señal de los problemas de otras personas, de nuestros problemas, o simplemente de problemas que debemos enfrentar.

Negamos nuestra ira por una serie de razones. No nos damos permiso para permitir que aflore en nuestra conciencia – al principio. Entiende que la ira no desaparece; se asienta en capas bajo la superficie, esperando a que estemos listos, a que nos sintamos seguros y que estemos lo suficientemente fuertes para lidiar con ella.

Lo que solemos hacer en vez de encarar nuestra ira y lo que ésta nos está diciendo acerca del cuidado de uno mismo, es sentirnos dolidos, victimados, atrapados, culpables e inseguros acerca de cómo cuidar de nosotros mismos. Podemos asilarnos, negar, dar pretextos y esconder la cabeza en la arena – por un tiempo.

Podemos castigar, desquitarnos, levantarnos y preguntarnos.

Podemos perdonar repetidamente a la otra persona por conductas que nos lastiman. Podemos temer que alguien se aleje si enfrentamos la ira que sentimos hacia él o ella. Podemos temer que tengamos que alejarnos nosotros si nos enfrentamos a nuestra ira.

Podemos simplemente tener miedo de nuestra ira y de la potencia de ésta. Podemos no saber que tenemos derecho, una *responsabilidad* incluso – para con nosotros mismos – de permitirnos sentir nuestra ira y aprender de ella.

Dios mío, ayuda a que afloren mis sentimientos de ira ocultos o reprimidos. Ayúdame a tener el valor para encararlos. Ayúdame a comprender cómo debo cuidar de mí mismo con la gente hacia la cual siento ira. Ayúdame a dejar de decirme a mí mismo que algo anda mal conmigo cuando la gente me víctima y me siento enojado por la victimización. Puedo confiar en que mis sentimientos son señal de que existen problemas que necesitan mi atención.

Probémoslo a Nosotros Mismos Julio 19

Me pasé un año tratando de probarle a mi esposo cuánto me estaba lastimando que él bebiera. Cuando empecé a recuperarme, me di cuenta de que era yo la que debía darme cuanta de cuánto me estaba lastimando que él bebiera.

— Anónimo

Me pasé meses tratando de probarle a un hombre cuán responsable y sana era yo. Luego me di cuenta de lo que estaba haciendo. Él no tenía que darse cuenta de cuán responsable y sana era yo. Yo era la que tenía que darme cuenta.

— Anónimo

Tratar de probar lo buenos que somos, tratar de probar que somos suficientemente buenos, tratar de demostrarle a alguien cuánto nos ha herido, tratar de demostrarle a alguien que somos comprensivos, son signos de advertencia de que podemos estar dentro de nuestras conductas autoderrotista. Pueden ser una indicación de que estamos tratando de controlar a alguien.

Pueden ser una indicación de que no estamos creyendo lo buenos que somos, que somos suficientemente buenos, o de que alguien nos está lastimando.

Pueden ser una advertencia de que hemos permitido quedarnos enganchados en un sistema disfuncional. Pueden indicar que estamos atorados en esa densa niebla de la negación, que estamos haciendo algo que no nos conviene.

Tratar excesivamente de demostrarle algo a alguien puede significar que aún no nos hemos demostrado ese algo a nosotros mismos. Una vez que nos lo hayamos demostrado a nosotros mismos, una vez que lo hayamos comprendido, sabremos qué hacer.

La cuestión no es que otros nos entiendan y nos tomen en serio. La cuestión no es que los demás crean que somos buenos o que somos suficientemente buenos. La cuestión no es que otros vean y crean lo responsables o adorables o competentes que somos. La cuestión no es que los demás se den cuenta o no cuán hondamente estamos sintiendo un sentimiento en particular. Somos nosotros los que necesitamos ver la luz.

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de controlar los resultados de los eventos influyendo sobre las creencias de los demás. Me concentraré en aceptarme a mí mismo, en vez de en tratar de probar algo acerca de mí mismo. Si me sorprendo en la trampa codependiente de tratar de enfatizar algo cerca de mí ante otra persona, me preguntaré si necesito convencerme a mí mismo acerca de ese punto.

Deja Ir la Resistencia Julio 20

No tengas tanta prisa por seguir adelante.

Relájate. Respira hondo. Sé. Permanece en armonía hoy.

Guarda una actitud abierta. Hay belleza a nuestro alrededor y en nuestro interior hoy. Hay un propósito y un significado en el día de hoy.

El día de hoy tiene importancia – no tanto por lo que nos suceda, sino por cómo respondamos.

Deja que transcurra el día de hoy. Aprendemos nuestras lecciones, resolvemos cosas, cambiamos de una manera sencilla: viviendo plenamente nuestra vida hoy.

No te preocupes por los sentimientos, problemas o regalos del mañana. No te preocupes si podremos confiar en nosotros mismos, en la vida o en nuestro Poder Superior mañana.

Todo lo que necesitemos hoy nos será dado. Esa es una promesa – de Dios, del Universo.

Siente los sentimientos de hoy. Soluciona los problemas de hoy. Disfruta los regalos de hoy. Confía en ti mismo hoy, en la vida y en tu Poder Superior.

Adquiere el arte de vivir plenamente el hoy. De absorber las lecciones, la curación, la belleza, el amor de que disponemos hoy.

No tengas tanta prisa por seguir adelante. No hay prisa. No podemos escapar; tan sólo posponemos. Deja ir los sentimientos; respira en paz y en curación.

No tengas tanta prisa por seguir adelante.

Hoy, no correré de mí mismo, de mis circunstancias o de mis sentimientos. Estaré abierto a mí mismo, a los otros, a mi Poder Superior y a la vida. Confiaré en que, al enfrentar el hoy al máximo de mi capacidad, adquiriré las destrezas que necesite para encarar el mañana.

Basta con Ser — Julio 21

No siempre tenemos claro qué estamos experimentando, o por qué.

En medio de la pena, de la transición, de la transformación, del aprendizaje, de la curación, o de la disciplina – es difícil tener una perspectiva.

Eso es porque aún no hemos aprendido la lección. Estamos en medio de ella. El don de la claridad aún no ha llegado.

Nuestra necesidad de control se puede manifestar como una necesidad de saber exactamente qué está sucediendo. No siempre podemos saberlo. A veces necesitamos dejarnos ser y confiar en que la claridad vendrá después, en retrospectiva.

Si estamos confundidos, así es como se supone que debemos estar. La confusión es temporal. Luego veremos. La lección, el propósito, se revelará – a su tiempo, a su propio tiempo.

Todo tendrá perfecto sentido – después.

Hoy dejaré de esforzarme en saber lo que no sé, en ver lo que no puedo ver, en entender lo que aun no entiendo. Confiaré en que es suficiente ser, y dejaré ir mi necesidad de averiguar las cosas.

Aprende a Confiar de Nuevo Julio 22

Muchos de nosotros tenemos asuntos relacionados con la confianza.

Algunos de nosotros hemos tratado largo tiempo de confiar en gente que no es digna de confianza. Una y otra vez hemos creído en mentiras y promesas que nunca se cumplieron. Algunos de nosotros tratamos de confiar en imposibles; por ejemplo, confiar en que un alcohólico practicante no iba a volver a beber.

Algunos de nosotros confiamos inadecuadamente en nuestro Poder Superior. Confiamos en Dios para que consiguiera que otra gente hiciera lo que nosotros queríamos, y luego nos sentimos traicionados cuando eso ocurrió.

A algunos de nosotros se nos enseñó que no se podía confiar en la vida, que teníamos que controlar y manipular nuestro paso por ella.

A la mayoría de nosotros se nos enseñó, inapropiadamente, que no podíamos confiar en nosotros mismos.

En la recuperación, nos estamos curando de nuestros asuntos relacionados con la confianza. Estamos aprendiendo a confiar de nuevo. La primera lección en cuanto a la confianza es ésta: podemos aprender a confiar en nosotros mismos. Se *puede* confiar en nosotros. Si otros nos han enseñado que no podemos confiar en nosotros mismos, estaban mintiendo. Las adicciones y los sistemas disfuncionales hacen mentir a la gente.

Podemos aprender a confiar apropiadamente en nuestro Poder Superior – no para que la gente haga lo que queremos que haga, sino para que nos ayude a cuidar de nosotros mismos y a traer a nosotros las mejores circunstancias posibles, y en el mejor momento posible, a nuestra vida.

Podemos confiar en el proceso – de la vida y la recuperación. No tenemos que controlar, obsesionarnos o

volvernos hiper vigilantes.

Quizá no siempre comprendamos a dónde estamos yendo, o que se está obrando en nosotros, pero podemos confiar en que está ocurriendo algo bueno.

Cuando aprendamos a hacer esto, estaremos listos para aprender a confiar en otras personas. Cuando confiemos en nuestro Poder Superior y confiemos en nosotros mismos, sabremos en quién confiar y por qué confiamos en esa persona.

Quizá siempre lo hicimos. Simplemente no nos escuchamos lo suficiente a nosotros mismos o no confiamos en lo que habíamos escuchado.

Hoy afirmaré que puedo aprender a confiar adecuadamente. Puedo confiar en mí mismo, en mi Poder Superior y en la recuperación. También puedo aprender a confiar adecuadamente en los demás.

Forzar a Que Suceda Algo — Julio 23

Deja de tratar que suceda algo.

Dejar de hacer, tanto si esto te está desgastando o con ello no estás logrando los resultados deseados. Deja de pensar tanto en ello. Deja de preocuparte por ello. Deja de estar tratando de forzar, de manipular, de obligar o *de hacer que suceda*.

Hacer que sucedan las cosas es controlar. Podemos tomar una acción positiva para ayudar a que sucedan las cosas. Podemos hacer nuestra parte. Pero muchos de nosotros hacemos más que nuestra parte. Sobrepasamos los límites de cuidar y hacer nuestra parte y nos embarcamos en una conducta controladora, coercitiva, de cuidar excesivamente a los demás.

Controlar es autoderrotista. No funciona. Al ofrecernos demasiado para hacer que suceda algo, de hecho, podemos estar impidiendo que ocurra.

Haz tu parte relajadamente, con armonía, en paz. Luego, déjalo ir. Simplemente déjalo ir. Oblígate a dejarlo ir si es necesario. “Actúa como si”. Pon tanta energía en dejarlo ir como las has puesto en tratar de controlar. Obtendrás mucho mejores resultados.

Puede que no suceda. Puede ser que ocurra de la manera como nosotros queríamos y esperábamos. Pero nuestra conducta controladora tampoco hubiera logrado que sucediera.

Aprende a dejar que las cosas sucedan, porque así ocurrirá, de todas maneras. Y mientras esperamos a ver qué sucede, estaremos más felices y también lo estarán quienes nos rodean.

Hoy dejaré de forzar a que sucedan las cosas. En vez de ello, permitiré que las cosas ocurran de manera natural. Si me sorprendo tratando de forzar eventos o de controlar a la gente, me detendré y descubriré una manera de desapegarme.

Negación Julio 24

La negación es una herramienta poderosa. Nunca subestimes su capacidad para nublar tu visión.

Estate consciente de que, por muchas razones, nos hemos vuelto expertos en utilizar esta herramienta para hacer la realidad más tolerable. Hemos aprendido bien a detener el dolor causado por la realidad, no cambiando nuestras circunstancias, sino pretendiendo que son diferentes.

No seas demasiado duro contigo mismo. Mientras una parte de ti estaba ocupada creando una realidad de fantasía, la otra se puso a trabajar para aceptar la verdad.

Ahora es tiempo ya de encontrar valor. De encarar la verdad. De dejarla introducirse suavemente en nosotros.

Cuando podamos hacerlo, se nos llevará hacia delante.

Dios mío, dame el valor y la fuerza para verme claramente.

Sigue **Julio 25**

Sigue practicando tus conductas de recuperación, aunque las sientas difíciles, aunque aún no las domines, incluso aunque aún no las entiendas.

A veces se tarda unos años en que un concepto de recuperación vaya de nuestra mente a nuestro corazón y a nuestra alma. Necesitamos trabajar las conductas de recuperación con la diligencia, con el esfuerzo y con la repetida práctica que aplicamos a nuestras conductas codependientes. Tenemos que obligarnos a hacer cosas, aunque no nos parezcan naturales. Necesitamos decirnos a nosotros mismos que nos importamos y que podemos cuidar de nosotros mismos, aunque no creamos en lo que estamos diciendo.

Necesitamos hacerlo, y hacerlo, y hacerlo – día tras día, año tras año.

Es poco razonable esperar que adoptemos este nuevo modo de vida de la noche a la mañana. Podemos tener que "actuar como si" durante meses, años, antes de que las conductas de recuperación se conviertan en algo fijo y natural.

Incluso después de años, podemos descubrirnos, en tiempos de estrés o de coacción, revirtiéndonos a viejas maneras de pensar, de sentir y de comportarnos.

Podemos tener capas de sentimientos que no estamos listos para reconocer hasta que llevemos varios años de recuperación. ¡Eso está bien! Cuando llegue el momento, lo haremos.

¡No te des por vencido! Se lleva tiempo imbuirnos de amor propio hasta la médula. Requiere una práctica constante. De tiempo y experiencia. De lecciones, lecciones y más lecciones.

Luego, justamente cuando creemos que hemos llegado, descubrimos que tenemos *más* que aprender.

Esa es la alegría de la recuperación. ¡Que seguimos

aprendiendo y creciendo toda nuestra vida!

Sigue cuidando de ti mismo, a pesar de lo que sea. Sigue bregando con las conductas de recuperación, un día a la vez. Sigue amándote a ti mismo, aunque no lo sientas como algo natural. Actúa como si lo fuera, tanto tiempo como sea necesario, aunque ese periodo te parezca demasiado largo.

Un día sucederá. Despertarás y descubrirás que aquello con lo que estabas luchando, por lo que estabas trabajando tan duro y habías estado forzándote a hacer, finalmente lo sientes a gusto. Te ha llegado hasta el alma.

Luego, prosigues aprendiendo algo nuevo y mejor.

Hoy bregaré con mis conductas de recuperación, aunque no las sienta como algo natural. Me forzaré a practicarlas, aunque me parezca difícil. Trabajaré por amarme a mí mismo hasta que realmente me ame.

Adueñémonos de Nuestro Poder   Julio 26

¿No lo ves? no tenemos por qué sentirnos tan victimados por la vida, por la gente, por las situaciones, por el trabajo, por nuestros amigos, por nuestras relaciones amorosas, por nuestra familia, por nosotros mismos, por nuestros sentimientos, por nuestros pensamientos, por nuestras circunstancias.

No somos víctimas. No tenemos que ser víctimas. ¡De eso es de lo que se trata!

Sí, admitir y aceptar la impotencia es importante. Pero ése es un primer paso, una introducción a este asunto de la recuperación. Luego, viene el adueñarnos de nuestro poder. Cambiar lo que podamos. Esto es tan importante como admitir y aceptar la impotencia. Y hay tanto que podemos cambiar.

Podemos adueñarnos de nuestro poder, dondequiera que vayamos, dondequiera que estemos, con quienquiera que estemos. No tenemos que quedarnos ahí parados con las manos atadas, con un desamparo rastrero, sometiéndonos a cualquier cosa que venga. Hay cosas que podemos hacer. Podemos hablar. Resolver el problema. Usar el problema para motivarnos a hacer algo bueno por nosotros mismos.

Podemos hacernos sentir bien a nosotros mismos. Podemos alejarnos. Podemos regresar en nuestros propios términos. Podemos defendernos. Podemos rehusarnos a dejar que los otros nos controlen y nos manipulen.

Podemos hacer lo que necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos. Esa es la belleza, la recompensa, la corona de la victoria que se nos da en este proceso llamado recuperación. ¡De eso es de lo que se trata!

Si no podemos hacer nada respecto de la circunstancia, podemos cambiar nuestra actitud. Podemos hacer un trabajo interior: encarar valientemente nuestros asuntos para no ser victimados. Se nos ha dado una milagrosa llave para la vida.

Ya no somos víctimas, a menos que queramos serlo.

La libertad y la alegría son nuestras si las tomamos, si las sentimos, por el duro trabajo que hemos realizado.

Hoy me recordaré a mí mismo tan frecuentemente como sea necesario que no soy una víctima, y que no necesito ser victimado por ninguna cosa que me venga. Trabajaré duro para quitarme la máscara de víctima, ya sea que esto signifique fijar un límite y hacerlo respetar, alejarme, lidiar con mis sentimientos o darme a mí mismo lo que necesito. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de sentirme victimado.

Deja Ir Julio 27

Deja de tratar con insistencia de controlar las cosas. Nuestra labor no es controlar a la gente, los resultados de los sucesos, las circunstancias, la vida. Quizá en el pasado no pudimos confiar y dejar que las cosas sucedieran. Pero ahora podemos hacerlo. La manera como se está desenvolviendo la vida es buena. Déjala que se desenvuelva.

Deja de empeñarte en hacer las cosas mejor, de ser mejor, de ser más. Ser como somos y hacer las cosas como las hacemos es suficientemente bueno para hoy.

Ser como éramos y hacer las cosas como las hacíamos fue bastante bueno ese día.

Aligerémonos. Dejemos ir. Dejemos de esforzarnos tanto.

Hoy me dejaré ir. Dejaré de tratar de controlar todo. Dejaré de tratar de ser mejor y de hacerlo todo mejor, y simplemente me dejaré ser.

Un día, decidí probar algo nuevo. Llevé a mi hijo de diez años al río Saint Croix en una moto acuática. Una moto acuática es un pequeño vehículo de bote parecido a una motocicleta.

Nos pusimos chalecos salvavidas y nos embarcamos en una experiencia que resultó ser tan regocijante como atemorizante: regocijante cuando me permití disfrutarla; atemorizante cuando pensé demasiado en lo que estaba haciendo y en las terribles cosas que *podrían* suceder.

A la mitad de nuestro paseo, el peor de mis miedos se hizo realidad. Volcamos. Estábamos dando tumbos en treinta pies de agua. La moto acuática se sacudía en las olas frente a mí, como una tortuga motorizada sobre su lomo.

“Que no te entre pánico”, dijo mi hijo calmadamente.

¿Y si nos ahogamos?, objeté.

“No podemos", me dijo.” “Tenemos chalecos salvavidas. ¡Mira!

Estamos flotando".

“El aparato está bocabajo", le dije. "¿Cómo vamos a hacer para enderezarlo?”

“Justamente como el hombre nos dijo”, respondió mi hijo. “La flecha apunta hacia este lado.”

Con un movimiento fácil, volteamos el aparato boca arriba.

“¿Y qué si ya no podemos volver a subirnos en ella?”, pregunté.

“Sí podemos”, contestó mi hijo. “Para eso están hechas las motos

acuáticas: para montarlas sobre el agua.”

Me relajé y mientras conducía de regreso, me pregunté por qué me había asustado tanto. Pensé que quizá era porque no confío en mi capacidad para resolver problemas. Quizá porque una vez casi me ahogué por no traer puesto un chaleco salvavidas.

Pero tampoco esa vez te ahogaste, me aseguró una pequeña voz en mi interior. Sobreviviste.

Que no te entre el pánico

Los problemas se hicieron para resolverlos. La vida se hizo para vivirla. Aunque a veces el agua nos tape la cabeza – sí, quizá hasta necesitemos sumergirnos en ella unos cuantos momentos y tragar unos cuantos buches de agua, no nos ahogaremos. Llevamos puesto – y siempre lo hemos llevado puesto – un chaleco salvavidas. Ese chaleco de apoyo se llama Dios.

Hoy me acordaré de cuidar de mí mismo. Cuando me hunda hasta la cabeza, Dios estará allí apoyándome, aunque mis miedos traten de hacérmelo olvidar.

Diviértete. Suéltate un poco. ¡Disfruta la vida!

No tenemos que ser tan sombríos y serios. No tenemos que ser tan reflexivos, tan críticos, tan enfrascados en nosotros mismos y en los rígidos parámetros que otros, y a menudo nosotros mismos, nos hemos colocado.

Esta es la vida, no un servicio fúnebre. Diviértete con ella. Entra en ella. Participa. Experimenta. Corre algún riesgo. Sé espontáneo. No estés siempre tan preocupado por hacer lo correcto, *por hacer lo apropiado*.

No te preocupes tanto por lo que otros puedan pensar o decir. Lo que piensen y digan es asunto suyo, no nuestro. No tengas tanto miedo a cometer un error. No seas tan temeroso y tan propio. No te inhibas tanto.

La intención de Dios no es que fuéramos tan inhibidos, tan restringidos, tan controlados. Estos parámetros represivos son los que otra gente nos ha impuesto, lo que nosotros hemos permitido que se nos haga.

Fuimos creados plenamente humanos. Se nos dieron emociones, deseos, esperanzas, sueños, sentimientos. ¡En alguna parte de nuestro interior hay un niño vivo, emocionado, que ama la diversión! ¡Déjalo salir! ¡Déjalo que salga vivo! Déjalo que se divierta un poco – no solo dos horas el sábado en la noche. ¡Tráele aquí con nosotros, déjale ayudarnos a disfrutar este don de estar vivos, de ser completamente humanos y de ser como somos!!

Tantas reglas. Hemos vivido con tanta vergüenza. Sencillamente no es necesario. Nos han lavado el cerebro. Ahora es momento de liberarnos, de dejarnos ir y de entrar a una vida plena y plenamente humana.

No te preocupes. Aprenderemos nuestras lecciones cuando sea necesario. Hemos aprendido la disciplina. No nos descarriaremos. Lo que sucederá es que comenzaremos a disfrutar la vida. Empezaremos a disfrutar y a experimentar a nuestro ser completo. Podemos confiar en

nosotros mismos.

Ahora tenemos límites. Tenemos nuestro programa como base. Podemos darnos el lujo de experimentar y tener experiencias. Estamos en contacto con nosotros mismos y con nuestro Poder Superior. Se nos está guiando, pero no se le puede guiar a un objeto congelado, inanimado. Ni siquiera se le puede mover.

Diviértete un poco. Suéltate un poquito. Rompe unas cuantas reglas. Dios no nos castigará. No tenemos que permitirle a la gente que nos castigue. Y nosotros podemos dejar de castigarnos a nosotros mismos. Mientras estemos vivos y aquí, empecemos a vivir.

Hoy me permitiré divertirme un poco. Me soltaré un poquito, sabiendo que no me resquebrajaré y romperé. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de ser tan inhibido, propio y reprimido. Ayúdame a inyectarme a mí mismo una gran dosis de vida dejándome estar completamente vivo y ser plenamente humano.

Acepta la Impotencia Julio 30

Desde que era niña, he tenido una relación antagónica con una importante parte emocional de mí misma: mis sentimientos. Constantemente he tratado, ya sea de ignorar, reprimir o forzar mis sentimientos a que se alejen. He tratado de crear sentimientos no naturales o de forzar a que se alejen sentimientos que estaban presentes.

He negado que estaba enojada, cuando de hecho estaba furiosa. Me he dicho a mí misma que algo estaba mal conmigo por sentirme enojada, cuando la ira era la respuesta razonable y lógica para la situación.

Me he dicho a mí misma que las cosas no me dolían, cuando me dolían muchísimo. Me he contado a mí misma historias tales como "Esa persona no tenía la intención de lastimarme"… "Él o ella no saben actuar de otra manera"… "Necesito ser más comprensiva". El problema era que yo ya había sido demasiado comprensiva con la otra persona y no tan comprensiva y compasiva conmigo misma.

Y no sólo he estado en guerra con los sentimientos grandes; he luchado contra todo el aspecto emocional de mí misma. He tratado de usar energía espiritual, energía mental e incluso el agotamiento físico para no sentir lo que necesitaba sentir para estar sana y viva.

No tuve éxito en mis intentos por controlar emociones. El control emocional ha sido una conducta de supervivencia para mí. Puedo darle gracias a esa conducta por ayudarme a atravesar muchos años y situaciones en que no tenía opciones mejores. Pero he aprendido una conducta más sana – acepar mis sentimientos.

Estamos hechos para sentir. Parte de nuestra disfunción es tratar de negar eso o de cambiarlo. Parte de nuestra recuperación significa aprender a dejarnos ir con la corriente de lo que estamos sintiendo y con lo que nuestros sentimientos están tratando de decirnos.

Somos responsables de nuestras conductas, pero no tenemos que controlar nuestros sentimientos. Podemos dejar que se den. Podemos aprender a abrazar, a disfrutar y a experimentar – sentir – nuestra parte emocional.

Hoy dejaré de tratar de forzar y controlar mis emociones. En vez de ello, le daré poder y libertad a mi parte emocional.

Dejemos Ir lo Que Queremos Julio 31

Para aquellos de nosotros que hemos sobrevivido controlando y sometiéndonos, dejar ir puede no resultar fácil.

– Más allá de la codependencia

En la recuperación aprendemos que es importante identificar lo que queremos y necesitamos. ¿Con qué nos deja este concepto? Con un paquete grande pero claramente identificado de deseos y necesidades que actualmente no están satisfechos. Nos hemos arriesgado a dejar de negar y a empezar a aceptar lo que queremos y necesitamos. El problema es que ahí están, insatisfechos, los deseos y necesidades.

Esta posición puede ser frustrante, dolorosa, enojosa y, a veces, productora de obsesión.

Después de identificar nuestras necesidades hay un siguiente paso a seguir para satisfacer nuestros deseos y necesidades. Este paso es una de las ironías de la recuperación. El siguiente paso es dejar ir nuestros deseos y necesidades después de que hemos seguido pasos concienzudos para identificarlos.

Los dejamos ir, renunciamos a ellos – a nivel mental, emocional, espiritual y físico. A veces, esto significa que necesitamos renunciar. No siempre es fácil llegar a este lugar, pero generalmente es a donde necesitamos llegar.

Con qué frecuencia he negado un deseo o una necesidad, y luego he seguido los pasos para identificar mis necesidades, sólo para sentirme enojada, frustrada y desafiada porque no tengo lo que quiero y no sé como conseguirlo. Si entonces me embarco en un plan para controlar o influir en la consecución de ese deseo o necesidad, por lo general empeoro las cosas. Buscar, tratar de controlar el proceso, no funciona. He aprendido, para mi consternación, a dejarlos ir.

A veces tengo que llegar al punto de decir: "No lo quiero. Me doy cuenta de que es importante para mí, pero que no puedo controlar el hecho de obtenerlo en mi vida. Ahora, ya no me importa si lo tengo o no. Voy a ser absolutamente feliz sin eso y sin ninguna esperanza de conseguirlo, porque estar con la esperanza de conseguirlo, me está volviendo loca, cuanta más esperanza tengo de conseguirlo y trato de hacerlo más frustrada me siento porque no lo estoy consiguiendo."

No sé por qué este proceso funciona de esta manera. Lo único que sé es cómo me funciona a mí.

No he encontrado otra alternativa al proceso de dejar ir.

A menudo podemos obtener lo que deseamos y necesitamos, o algo mejor. Dejarlo ir es parte de lo que hacemos para conseguirlo.

Hoy lucharé por dejar ir esos deseos y necesidades que me están provocando frustración. Los pondré en mi lista de metas y luego lucharé por dejarlos ir. Confiaré en que Dios traerá a mí los deseos de mi corazón, en el tiempo que Dios quiera y a su manera.

Agosto



Gratitud **Agosto 1**

Aprendemos la mágica lección de que aprovechar lo que tenemos lo convierte en más grande.

– Más allá de la codependencia

No digas gracias hasta que lo sientas.

Dale gracias a Dios, a la vida y al universo por todas las personas y las cosas que te han sido enviadas.

La gratitud nos abre a la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente, y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar, un extraño en un amigo. Convertir los problemas en regalos, los fracasos en éxitos, lo inesperado en el momento preciso y los errores en sucesos importantes. Puede convertir una existencia en una vida verdadera, y situaciones sin conexión entre sí en importantes y benéficas lecciones. La gratitud le da sentido a nuestro pasado, nos trae paz para hoy y crea una visión del mañana.

La gratitud corrige las cosas.

La gratitud convierte la energía negativa en energía positiva. No hay situación o circunstancia tan pequeña o tan grande que no sea susceptible al poder de la gratitud. Podemos empezar por quiénes somos y por lo que tenemos *hoy*, aplicar gratitud y, luego, dejar que obre su magia.

No digas gracias hasta que lo sientas. Si lo dices durante el tiempo suficiente, llegarás a creerlo.

Hoy haré brillar la luz transformadora de la gratitud en todas las circunstancias de mi vida.

Estar en Medio

A veces, para ir desde donde estamos hasta donde estamos yendo, tenemos que estar dispuestos a estar a la mitad.

Una de las partes más duras de la recuperación es el concepto de dejar ir lo que es viejo y familiar, pero que no queremos, y estar dispuestos a quedarnos con las manos vacías mientras esperamos a que Dios las llene.

Esto se puede aplicar a los sentimientos. Podemos haber estado llenos de ira y de dolor. En cierta forma, estos sentimientos se han vuelto confortablemente familiares. Cuando por fin encaramos nuestra pena y nos despojamos de ella, podemos sentirnos vacíos un tiempo. Estamos en medio del dolor y de la alegría de la serenidad y de la aceptación.

Estar en medio se puede aplicar a las relaciones. Para prepararnos para las nuevas, primero necesitamos dejar ir las viejas. Esto puede ser atemorizante. Podemos sentirnos vacíos y perdidos durante un tiempo. Podemos sentirnos completamente solos, preguntándonos en qué estamos mal por haber dejado ir el proverbial pájaro en mano, cuando aún no hay nada en el arbusto.

Estar en medio se puede aplicar a muchas áreas de la vida y de la recuperación. Podemos estar entre dos empleos, carreras, hogares o metas. Podemos estar entre dos conductas mientras dejamos ir las viejas y aun no estamos seguros con qué las remplazaremos. Eso se pude aplicar a conductas que nos han protegido y nos han servido bien toda nuestra vida, tales como cuidar excesivamente a los demás o ser controladores.

Podemos experimentar muchos sentimientos cuando estamos en medio: brotes de pena por lo que hemos perdido o hemos dejado ir, y sentimientos de ansiedad, miedo y aprensión acerca de lo que viene. Estos son sentimientos normales cuando se está en medio. Acéptalos. Siéntelos. Libéralos.

Estar en medio no es divertido, pero es necesario. No durará para siempre. Podemos sentirnos como si estuviéramos parados, quietos, pero no es así. Estamos parados en un lugar que ésta en medio. Así es como llegamos desde aquí hasta allá. Este estado no es el destino final.

Estamos yendo hacia delante, aunque ahora estemos en medio.

Hoy aceptaré el sitio en donde estoy como el lugar ideal para mí. Si estoy en medio luchare por tener la fe en que este lugar no carece de un propósito y de que me está llevando hacia algo bueno.

Adueñémonos de Nuestro Poder en las Relaciones

Agosto 3

Mucho de lo que yo llamo mi codependencia es miedo y pánico, porque pasé gran parte de mi vida sintiéndome abusada, atrapada y no sabiendo cómo cuidar de mí misma en mis relaciones.

– Anónimo

No importa por cuánto tiempo nos hayamos estado recuperado, podemos seguir tendiendo a darle nuestro poder a los demás, sean figuras de autoridad, un nuevo amor o una criatura.

Cuando hacemos esto, experimentamos la serie de emociones y de pensamientos que llamamos “la locura codependiente”. Podemos sentirnos enojados, culpables, temerosos, confundidos y obsesionados. Podemos sentirnos dependientes y necesitados o volvernos demasiado controladores y rígidos. Podemos volver a conductas familiares en épocas de estrés. Y para los que tenemos asuntos de codependencia y de hijos adultos de alcohólicos por resolver, las relaciones pueden significar *estrés*.

No tenemos que quedarnos atascados en nuestra codependencia. No tenemos que avergonzarnos o culparnos a nosotros mismos, o a la otra persona, por nuestro estado. Simplemente necesitamos acordarnos de adueñarnos de nuestro poder.

Practica. Practica. Practica a usar tu poder para cuidar de ti mismo, no importa con qué estés lidiando, en donde estés o qué estés haciendo. Esto es lo que significa la recuperación. Esto no significa que tratemos de controlar a los demás; no significa que nos volvamos cáusticos o abusivos. Significa que nos adueñamos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos.

El solo pensar en hacer esto puede generar miedo. ¡Eso es normal! Cuida de ti mismo, de todas maneras. Las respuestas, y el poder para hacerlo, están dentro de ti ahora.

Empieza hoy. Empieza desde donde estás. Empieza cuidando lo que tú eres, en el momento presente, al máximo de tu capacidad.

Hoy me concentraré en adueñarme de mi poder para cuidar de mí mismo. No dejaré que los miedos, ni un falso sentido de la vergüenza y la culpa, me impidan cuidarme a mí mismo.

Vulnerabilidad Agosto 4

He aprendido que cuanto más vulnerable me permito ser, en realidad tengo más control de mí mismo.

– Anónimo

Muchos de nosotros sentimos que sólo podemos mostrar nuestro lado fuerte, confiado. Creemos que la cara que tenemos que mostrarle al mundo debe ser siempre de educación, perfección, calma, fortaleza, control.

Aunque ciertamente es bueno y a menudo apropiado estar bajo control, calmados y fuertes, todos tenemos otro lado – esa parte de nosotros que se siente necesitada, que se asusta, que tiene dudas y que se enoja. Esa parte nuestra que necesita cuidados, amor y que la tranquilicen de que las cosas van a salir bien. Expresar estas necesidades nos hace vulnerables y menos que perfectos, pero este lado nuestro también necesita de nuestra aceptación.

Permitirnos a nosotros mismos ser vulnerables nos ayudará a formar relaciones duraderas. Compartir nuestra vulnerabilidad nos ayuda a sentirnos cerca de la gente y ayuda a los demás a sentir cercanía con nosotros. Nos ayuda a crecer en amor propio y en autoaceptación. Nos ayuda a convertirnos en agentes curativos. Nos permite curarnos y ser accesibles a los demás.

Hoy me permitiré ser vulnerable con los demás cuando sea seguro y apropiado hacerlo.

A veces, nuestra vida y nuestra historia puede estar tan llena de dolor que pensamos que es totalmente injusto que ahora tengamos que crecer y ser económicamente responsables de nosotros mismos.

El sentimiento es comprensible; la actitud no es sana. Mucha gente en recuperación puede creer que ciertas personas en particular, y la vida en general, les deben brindar sustento después de lo que han pasado.

Para sentirnos bien con nosotros mismos, para encontrar la paz emocional y la libertad que estamos buscando en la recuperación, necesitamos limites sanos acerca del dinero – de lo que damos a los demás y de lo que nos permitimos recibir de los demás.

¿Sentimos que los demás nos deben dinero porque no podemos cuidar de nosotros mimos?, ¿Creemos que los demás nos deben porque nosotros no tenemos tanto dinero como ellos?, ¿Creemos consciente o inconscientemente que ellos nos "deben" dinero por el dolor emocional que sufrimos a consecuencia de nuestra relación con ellos o con otra persona?

Los daños y perjuicios los determina el juez, no el proceso de recuperación.

Los limites enfermizos acerca de lo que nos permitimos recibir de los demás no nos conducirán a relaciones sanas con los demás ni con nosotros mismos.

Prueba viendo en tu interior. La clave es nuestra actitud. La cuestión son los límites acerca de recibir dinero. Vuélvete dispuesto a enfrentar el reto de asumir la responsabilidad de ti mismo.

Hoy lucharé por tener límites claros, sanos, acerca de recibir dinero de los demás. Como parte de mi recuperación, analizaré concienzudamente mi historia financiera y examinaré si he tomado dinero ajeno de modo que no refleje unos límites sanos. Si descubro algunos incidentes que no reflejen una actitud sana y autoresponsabilidad, estaré dispuesto a reparar los daños y a desarrollar un plan razonable para hacerlo.

Soluciona los Problemas **Agosto 6**

¡Los problemas son para resolverlos!

Algunos de nosotros nos pasamos más tiempo reaccionando al hecho de que tenemos un problema que tratando de solucionarlo. "¿Por qué me está pasando esto a mí?"… "¿No es horrible la vida?"… "¿Por qué tenía que ocurrir esto?"… "Ay, caray. Esto es terrible"… "¿Por qué Dios (el universo, una agencia, una persona o la vida) la toma conmigo?"

Los problemas son inevitables. Algunos problemas se pueden anticipar. Otros son sorpresas. Pero la idea de que los problemas se dan en forma regular no necesita ser nunca una sorpresa.

Las buenas noticias son que para cada problema hay una solución. A veces, la solución es inmediata o nos lleva cierto tiempo descubrirla. Otras, la solución implica dejarlo ir. A veces, el problema debemos resolverlo nosotros; otras no. A veces, hay algo que podemos hacer claramente para solucionar el problema; otras, necesitamos batallar, patalear, hacer nuestra parte y luego confiar en la ayuda de nuestro Poder Superior.

A veces, el problema simplemente es parte de la vida; otras, es importante porque estamos aprendiendo algo a través de él y de su solución. A veces, los problemas acaban resultando ser algo bueno en nuestra vida. Nos hacen volvernos en una dirección que es mejor a la que de otra manera hubiéramos tomado.

A veces, los problemas simplemente son; otras, son una señal de advertencia de que estamos en el camino equivocado.

Podemos aprender a aceptar los problemas como parte inevitable de la vida. Podemos aprender a resolver problemas. Podemos aprender a identificar cuáles están tratando de conducirnos en una nueva dirección y cuáles simplemente piden una solución.

Podemos aprender a concentrarnos en la solución más que en el problema y mantener una actitud positiva hacia la vida y hacia el inevitable flujo de problemas y soluciones.

Hoy aprenderé a confiar en las soluciones, en vez de sentirme victimado por los problemas. No usaré los problemas para probar que estoy desamparado, acosado o martirizado. No señalaré mis problemas para probar lo horrible que es la vida. Aprenderé a confiar en el flujo de problemas y soluciones. Dios mío, ayúdame a resolver los problemas que puedo resolver hoy. Ayúdeme a dejar ir el resto. Ayúdame a crecer en mi capacidad para afrontar los problemas y resolverlos. Ayúdame a confiar en la corriente. Para cada problema, hay una solución.

Para muchos de nosotros, la palabra más difícil de decir es una de las más cortas y fáciles del vocabulario: *No*. Anda, dilo en voz alta: No.

No – fácil de pronunciar, difícil de decir. Nos da miedo caerle mal a la gente, o nos sentimos culpables. Podemos creer que un "buen" empelado, hijo, padre, cónyuge o cristiano nunca dice no.

El problema es que, si no aprendemos a decir no, dejamos de caernos bien a nosotros mismos y a la gente a la que siempre tratamos de complacer. Quizá incluso lleguemos a castigar a los demás a causa del resentimiento.

¿Cuándo decimos no? Cuando realmente queremos decir no.

Cuando aprendemos a decir no, dejamos de mentir. La gente puede confiar en nosotros, y nosotros podemos confiar en nosotros mismos. Pasan todo tipo de cosas buenas cuando empezamos a decir lo que queremos.

Si nos asusta decir no, podemos darnos algo de tiempo. Podemos tomarnos un descanso, ensayar la palabra y volver para decir no. No tenemos que brindar largas explicaciones por nuestras decisiones.

Cuando podemos decir no, también podemos decir sí a lo bueno. Nuestros no es y nuestros síes empiezan a ser tomados en serio. Ganamos control sobre nosotros mismos. Y es entonces cuando aprendemos un secreto: que en realidad no es tan difícil decir: "No".

Hoy diré no si eso es lo que quiero.

Aprende a decir sí   Agosto 8

Ayer hablamos acerca de aprender a decir no. Hoy hablemos de otra palabra importante: *Sí.*

Podemos aprender a decir sí a las cosas que nos hacen sentir bien, a lo que queremos – para nosotros mismos y para los demás.

Podemos aprender a decir sí a la diversión. Si a las reuniones, a llamar a un amigo, a pedir ayuda.

Podemos aprender a decir sí a las relaciones sanas, a la gente y a las actividades que nos convienen.

Podemos aprender a decir sí a nosotros mismos, a lo que queremos y necesitamos, a nuestros instintos y a la guía de nuestro Poder Superior.

Podemos aprender a decir sí cuando sentimos que es correcto ayudar a alguien. Podemos aprender a decir sí a nuestros sentimientos. Podemos aprender a identificar cuándo necesitamos dar un paseo, tomar una siesta, que nos froten la espalda o comprarnos flores.

Podemos aprender a decir sí al trabajo que nos gusta.

Podemos aprender a decir sí a todo lo que nos nutre y alimenta. Podemos aprender a decir sí a lo mejor que pueden ofrecernos la vida y el amor.

Hoy diré sí a todo lo que me hace sentir bien y siento que es conveniente.

Pidamos lo Que Necesitamos Agosto 9

Decide lo que quieres y necesitas, luego acude a la persona que te lo puede dar y pídeselo.

A veces se necesita trabajar duro y con mucha energía para obtener lo que queremos y necesitamos. Tenemos que pasar por el dolor de identificar lo que queremos, y luego luchar por creer que lo merecemos. Luego, quizá tengamos que experimentar la decepción de pedírselo a alguien y que esa persona nos lo niegue, y después imaginar lo que vamos a hacer a continuación.

A veces, obtener lo que queremos y necesitamos no es tan difícil; lo único que tenemos que hacer es pedirlo.

Podemos acudir a otra persona, o a nuestro Poder Superior, y pedirle lo que necesitamos.

Pero por lo difícil que puede ser a veces obtener lo que queremos y necesitamos, podemos quedar atrapados en el ánimo de creer que siempre será igual de difícil. A veces, por no querer tener una disputa, por tener pavor a luchar, o por miedo, convertirnos lo que queremos o necesitamos en algo mucho más difícil de lo que realmente es.

Podemos enojarnos antes de pedirlo, decidiendo que nunca obtendremos lo que queremos, o anticipando la "pelea" que tendremos que soportar. Para cuando hablamos con alguien acerca de lo que queremos, podemos estar ya tan enojados que estemos exigiendo, no pidiendo; así, nuestra ira nos lanza a un juego de poder que no existía excepto en nuestra mente.

O podemos hartarnos tanto que no pedimos – o desperdiciamos mucha más energía de la necesaria luchando contra nosotros mismos, sólo para descubrir luego que la otra persona, o nuestro Poder Superior, está feliz de darnos lo que queremos.

A veces tenemos que luchar y trabajar, y esperar por lo que queremos y necesitamos. A veces podemos obtenerlo simplemente pidiéndolo o comunicando qué es lo que queremos. Pide. Si la respuesta es no, o no es la que queremos, entonces podremos decidir qué hacer a continuación.

Hoy no provocaré una situación difícil que no existe con otras personas, o con mi Poder Superior, acerca de obtener lo que quiero y necesito. Si hay algo que necesite de alguien, se lo pediré primero, antes de empezar a batallar.

Deja Ir la Perfección Agosto 10

A media que viajo a través de la recuperación, más y más aprendo que aceptarme a mí mismo y a mis idiosincrasias – riéndome de mi forma de ser- me hace adelantar mucho más que estarme fastidiando yo solo y tratando de ser perfecto. Quizá, en realidad, únicamente se trate de eso, de la autoaceptación absolutamente amorosa, jubilosa, que nutre.

– Anónimo

Deja de esperar la perfección de ti mismo y de quienes te rodean.

Nos hacemos una cosa terrible, enojosa, a nosotros mismos y a los demás cuando esperamos la perfección. Provocamos una situación en la que los demás, incluyéndonos a nosotros mismos, no se sienten a gusto con nosotros. A veces, esperar la perfección pone a la gente tan tensa que ella y nosotros cometemos entonces más errores de lo normal por estar tan nerviosos y tan concentrados en los errores.

Eso no significa que permitimos conductas inadecuadas con el pretexto de que "nadie es perfecto". Eso no significa que no tengamos límites y expectativas razonables de la gente y de nosotros mismos.

Pero nuestras expectativas deben ser razonables.

Esperar la perfección no es razonable.

La gente comete errores. Cuanto menos ansiosa, intimidada y reprimida esté por las expectativas de ser perfecta, mejor se desempeñará.

Luchar por la excelencia, la pureza en la creatividad, un desempeño armonioso y lo mejor que podemos ofrecer son cosas que no ocurren en la atmósfera frustrante, negativa, provocadora de miedo que se da cuando se espera la perfección.

Ten límites y fíjalos. Ten expectativas razonables.

Esfuérzate por dar lo mejor de ti mismo. Alienta a los demás a hacer lo mismo. Pero sabe que nosotros y los demás cometeremos errores. Sabe que nosotros y los demás tendremos experiencias de aprendizaje, cosas que superar.

A veces, nuestras fallas e imperfecciones determinan nuestra calidad de únicos, como sucede en una obra de arte. Saboreémoslas. Riámonos de ellas. Admitámoslas y admitámonos a nosotros mismos.

Alentemos a los demás y a nosotros mismos a hacer las cosas lo mejor que podamos. Amémonos y nutrámonos a nosotros mismos y a los demás por ser lo que somos. Y luego démonos cuenta de que no somos meramente humanos – que fuimos creados con la intención de ser humanos.

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de ser perfecto, de insistir irracionalmente en que los otros sean perfectos. No usaré esto para tolerar el abuso ni el maltrato, sino para lograr tener expectativas adecuadas, equilibradas. Estoy creando una atmósfera sana de amor, de aceptación y de nutrimento a mi alrededor y en mi interior. Confío en que esta actitud hará que surja lo mejor de la gente y de mí.

Deja que la energía de la curación fluya a través de tu cuerpo.

La energía curativa de Dios, del universo, de la vida y de la recuperación nos rodea. Está a nuestra disposición, esperando a que la atraigamos, esperando a que la extraigamos. Está esperando en nuestras reuniones o grupos, en las palabras de una plegaria que se murmura, en un gesto gentil, en una palabra y un pensamiento positivo. La energía curativa está en el sol, en el viento, en la lluvia, en todo lo que es bueno.

Deja que venga la energía curativa. Atráela. Acéptala. Déjala que te empape. Respira la luz dorada. Exhala. Deja ir el miedo, la ira, el dolor, la duda. Deja que la energía curativa fluya hacia ti, a través de ti.

Es tuya si la pides, si crees en ella.

Hoy pediré y aceptaré la energía curativa de Dios y del universo. La dejare fluir hacia mí, a través de mí, y que regrese a los demás. Yo soy parte del ciclo continuo de curación, y uno con él.

Seamos Directos Agosto 12

Es un gusto estar cerca de la gente que es directa.

Nunca tenemos que averiguar lo que *realmente* está pensando o sintiendo, porque es honesta acerca de sus pensamientos y expresa abiertamente sus sentimientos.

Nunca tenemos que preguntarnos si realmente están con nosotros porque quieren, o por un sentimiento de culpa y de obligación.

Cuando hacen algo por nosotros, no tenemos que preocuparnos de que acaben teniendo resentimientos hacia nosotros porque por lo general la gente directa hace cosas que la complace a ella misma.

No tenemos que inquietarnos acerca del estatus de nuestra relación con ellos, porque si se lo preguntamos, nos lo dirán.

No tenemos que preocuparnos si están enojados, porque lidian abiertamente con su ira y la resuelven de inmediato.

No tenemos que preguntarnos si estarán hablando de nosotros a nuestras espaldas, porque si tienen algo que decir, nos lo dirán directamente.

No tenemos que preguntarnos si podemos confiar en ella porque la gente directa es digna de confianza.

¿No sería bueno que todos fuéramos directos?

Hoy dejaré ir mis ideas acerca de que de alguna manera es bueno o deseable ser indirectos. En vez de ello, me esforzaré por ser honesto, directo y claro en mi comunicación con los demás. Haré que comience por mí el ser directo en mis relaciones.

Los Amigos — Agosto 13

No pases por alto el valor de la amistad. No descuides a tus amigos.

Los amigos son una alegría. Las amistades adultas pueden ser un buen lugar para que aprendamos a divertirnos y a apreciar cuánto nos podemos divertir con un amigo.

Los amigos pueden ser un consuelo. ¿Quién nos conoce mejor, o es más capaz de darnos apoyo, que un buen amigo? Una amistad es un sitio confortable en el que podemos ser nosotros mismos. A menudo, los amigos que escogemos reflejan las cuestiones sobre las que estamos trabajando. Dar y recibir apoyo ayudará a ambos a crecer.

Algunas amistades tienen altibajos y pasan por ciclos a través de los años. Otras se marchitan cuando una persona crece más que la otra. Ciertamente, todos pasamos por pruebas con nuestras amistades y, a veces, éstas exigen que practiquemos nuestras conductas de recuperación.

Pero algunas amistades duran toda la vida. Hay relaciones amorosas especiales y hay amistades. A veces, nuestras amistades – especialmente las amistades de la recuperación – pueden ser también relaciones amorosas especiales.

Hoy buscaré a un amigo. Me permitiré disfrutar del consuelo, de las alegrías y de la calidad duradera de mis amistades.

Adueñémonos de Nuestro Poder Agosto 14

Muchos de nosotros tenemos alguien en nuestra vida que desafía nuestra capacidad para confiar y cuidar de nosotros mismos.

Cuando escuchamos la voz de esa persona o estamos en su presencia, podemos olvidar todo lo que sabemos que es real, acerca de cómo ser dueños de nuestro poder, de cómo ser directos acerca de lo que sabemos y creemos que es verdad, de lo importantes que somos.

Le cedemos nuestro poder a esa persona. Nuestro niño interior queda enganchado en una mezcla de sentimientos poderosos – de amor, miedo o ira. Podemos sentirnos atrapados, impotentes, o tan atraídos por ella, que no podemos pensar con claridad. Puede darse una poderosa contienda entre los sentimientos de ira y nuestra necesidad de ser amados y aceptados, o entre nuestra cabeza y nuestro corazón.

Podemos estar tan prendidos a ella o tan intimidados, que volvemos a nuestra creencia de que no podemos reaccionar ante esta persona o responderle de manera diferente.

Nos quedamos enganchados.

No tenemos por qué quedar bajo un hechizo.

Empezamos por hacernos conscientes de la gente que nos engancha, y luego lo aceptamos.

Podemos forzarnos a reaccionar distinto hacia esa persona, aunque esa nueva reacción nos resulte difícil e incómoda.

Indaga cuáles son tus motivaciones. ¿Estamos de alguna manera tratando de controlar o de influir en esa persona? No podemos hacer cambiar a otra persona, pero podemos dejar de jugar nuestra parte en el juego. Una buena manera de e hacerlo es desapegándonos y dejando ir cualquier necesidad de control.

El siguiente paso es aprender a adueñarnos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos, de ser como somos cuando estamos libres de su influencia. Podemos aprender a adueñarnos de nuestro poder con la gente difícil. Puede que no ocurra de la noche a la mañana, pero podemos comenzar, hoy, a cambiar nuestras reacciones autoderrotistas hacia la gente que nos ha enganchado.

Dios mío, ayúdame a identificar las relaciones en las cuales yo haya renunciado a mi poder. Ayúdame a desengancharme y a empezar a adueñarme de mi poder.

Deja Espacio Para los Sentimientos Agosto 15

Necesitamos darnos espacio a nosotros mismos y dárselo a los demás para trabajar con nuestros sentimientos.

Somos gente, no robots. Una parte importante de nosotros – quiénes somos, cómo crecemos, cómo vivimos – está conectada a nuestro centro emocional. Tenemos sentimientos, a veces difíciles, a veces desgarradores, a veces explosivos, sobre los que necesitamos trabajar.

Al afrontar estos sentimientos y trabajar en ellos crecemos nosotros y los demás. En las relaciones, ya sea en una relación amorosa, en una amistad, en una relación familiar o en una relación de negocios, la gente necesita espacio para experimentar sus sentimientos y trabajar en ellos.

Algunos le llaman "atravesar el proceso".

Es irracional esperar de nosotros mismos o de los demás que no necesitamos tiempo y espacio para trabajar sobre nuestros sentimientos. Estaríamos disponiéndonos a nosotros mismos y a nuestras relaciones al fracaso si no nos damos este tiempo y este espacio en nuestra vida.

Necesitamos tiempo para trabajar con los sentimientos. Necesitamos espacio y permiso para trabajar con estos sentimientos de la manera embarazosa, incómoda, a veces desordenada en que la gente trabaja sobre ellos.

Así es la vida. Así es el crecimiento. Así está bien.

Podemos darles espacio a los sentimientos. Podemos dejar que la gente tenga tiempo y permiso para trabajar sobre sus sentimientos. No tenemos que mantenernos a nosotros mismos y mantener a los demás bajo una rienda tan tirante. Mientras trabajamos sobre nuestros sentimientos no tenemos que gastar energía innecesaria reaccionando a cada sentimiento que tengamos nosotros mismos o los demás. No tenemos por qué tomar tan en serio nuestros sentimientos, ni los sentimientos de los demás, mientras nosotros o ellos estamos en el proceso de trabajar sobre ellos.

Deja que los sentimientos fluyan y confía adónde te está llevando este flujo.

Puedo fijar límites razonables para una conducta y, aun así dejar espacio para todo un rango de emociones.

A nadie le gusta un mártir.

¿Cómo nos sentimos cerca de los mártires? Culpables, enojados, atrapados, negativos y ansiosos por escapar.

De alguna manera, muchos de nosotros hemos desarrollado la creencia de que, privándonos, no cuidando de nosotros mismos, siendo víctimas y sufriendo sin necesidad conseguiremos lo que deseamos.

Es nuestra labor darnos cuenta de nuestras capacidades, de nuestros puntos fuertes y cuidar de nosotros mismos desarrollándolos y actuando de acuerdo con ellos.

Es nuestra labor percatarnos de nuestro dolor y cansancio y cuidar adecuadamente de nosotros mismos.

Es nuestra labor percatarnos de nuestra privación, también, y empezar a dar pasos para darnos a nosotros mismos abundancia. Esto comienza en nuestro interior, cambiando lo que creemos merecer, renunciando a nuestra privación y tratándonos a nosotros mismos de la manera como merecemos ser tratados.

La vida es dura, pero no tenemos por qué hacerla más difícil descuidándonos a nosotros mismos. No hay gloria en el sufrir, sólo hay sufrimiento. Nuestro dolor no cesará cuando llegue un rescatador, sino cuando asumamos la responsabilidad que tenemos hacia nosotros mismos y detengamos nuestro dolor.

Hoy yo seré mi propio rescatador. Dejaré de estar esperando a que alguien más resuelva mis asuntos y solucione mis problemas por mí.

Concibe pensamientos curativos.

Cuando sientas ira o resentimiento, pídele a Dios que te ayude a sentirlos, a aprender de ellos y a liberarte de ellos. Pídele que bendiga a aquellos hacia quienes sientes ira.

Pídele que te bendiga a ti también.

Cuando sientas miedo, pídele que lo aparte de ti. Cuando te sientas desgraciado, oblígate a sentir gratitud. Cuando te sientas privado, sabe que hay lo suficiente.

Cuando te sientas avergonzado, tranquilízate diciéndote qué está bien que seas como eres. Eres suficientemente bueno.

Cuando tengas dudas de tu tiempo o de tu posición actual en la vida, asegúrate a ti mismo que todo está bien; que estas justamente donde debes estar. Tranquilízate diciéndote que los demás también lo están.

Cuando ponderes el futuro, dite a ti mismo que éste será bueno. Cuando voltees a ver el pasado, abandona los remordimientos.

Cuando te des cuenta de los problemas, afirma que habrá una solución oportuna y que de ellos saldrá un regalo.

Cuando te resistas a sentimientos o pensamientos, practica la aceptación. Cuando te sientas incómodo, sabe que se te pasará. Cuando identifiques un deseo o una necesidad, repítete a ti mismo que será satisfecho.

Cuando te preocupes por aquellos que amas, pídele a Dios que los cuide y los proteja. Cuando te preocupes por ti mismo, pídele a El que haga lo mismo.

Cuando pienses en los demás, piensa en el amor. Cuando pienses en ti mismo, piensa en el amor.

Luego mira a tus pensamientos transformar la realidad.

Hoy pensaré pensamientos curativos.

Valora Este Momento — Agosto 18

El desapego implica vivir el momento presente – vivir en el aquí y en el ahora. Permitimos que en la vida las cosas se den por sí solas en lugar de forzarlas y tratar de controlarlas. Renunciamos a los remordimientos por el pasado y a los miedos por el futuro. Sacamos el mayor provecho a cada día.

– Ya no seas codependiente

En este momento estamos justo donde necesitamos estar, justo donde debemos estar.

Cuán frecuentemente desperdiciamos nuestro tiempo y energía deseando que fuéramos alguna otra persona, que estuviéramos haciendo alguna otra cosa, o que estuviéramos en alguna otra parte. Podemos desear que nuestras circunstancias actuales fueran distintas.

Sin necesidad nos confundimos y desviamos nuestra energía al pensar que nuestro momento presente es un error. Pero estamos justamente donde necesitamos estar por ahora. Nuestros sentimientos, pensamientos, circunstancias, retos, tareas – todo está programado.

Echamos a perder la belleza del momento presente deseando cualquier otra cosa.

Vuelve a casa contigo mismo. Vuelve a casa al momento presente. No cambiaremos las cosas escapando al momento o abandonándolo. Cambiaremos las cosas sometiéndonos al momento y aceptándolo.

Algunos momentos son más fáciles de aceptar que otros.

Para confiar en el proceso, para confiar en él en su totalidad, sin permanecer en el pasado ni atisbar demasiado lejos en el futuro, se requiere una gran cantidad de fe. Sométete al momento. Si te estás sintiendo enojado, ponte furioso. Si estas fijando un límite, sumérgete en ello. Si estás en proceso de pena, siente la pena. Métete en ella. Camina hacia donde te lleve el instinto. Si estás esperando, espera. Si tienes una tarea que hacer, tírate al trabajo. Métete en el momento; el momento es correcto.

Somos quienes somos, y eso está bien. Es justamente donde debemos estar para llegar hacia donde vamos a estar mañana. Y ese lugar será bueno.

Ha sido planeado con amor para nosotros.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de ser alguien más de lo que soy hoy. Ayúdame a sumergirme totalmente en el momento presente. Aceptaré mis momentos presentes y me someteré a ellos, a los difíciles y a los fáciles, confiado en el proceso completo. Dejaré de estar tratando de controlar el proceso; en vez de ello, me relajaré y me permitiré experimentarlo.

La vergüenza es ese sentimiento oscuro, poderoso, que nos detiene. Si, la vergüenza puede impedir que actuemos apropiadamente. Pero muchos de nosotros hemos aprendido a unir la vergüenza con las conductas sanas que son las que más nos convienen.

En las familias disfuncionales se puede asociar la vergüenza a conductas sanas, tales como hablar acerca de los sentimientos, tomar alternativas, cuidar de nosotros mismos, divertirse, tener éxito, o incluso sentirnos bien con nosotros mismos.

Se puede haber asociado la vergüenza al hecho de pedir lo que queremos y necesitamos, a comunicarnos directa y honestamente, y a dar y recibir amor.

A veces, la vergüenza se disfraza de miedo, indignación, indiferencia, o de una necesidad de correr a escondernos, escribió Stephanie. E. Pero si la sentimos oscura y nos hace sentirnos mal acerca de quiénes somos, probablemente sea vergüenza.

En la recuperación estamos, aprendiendo a identificar la vergüenza. Cuando podamos reconocerla, podremos empezar a dejarla ir. Podemos amarnos y aceptarnos a nosotros mismos – empezando ahora.

Y tenemos derecho a ser, a estar aquí, a ser lo que somos. Y nunca tenemos por qué dejar a la vergüenza que nos diga otra cosa.

Hoy atacaré y conquistaré la vergüenza en mi vida.

Honestidad en las Relaciones Agosto 20

Podemos ser honestos y directos acerca de nuestros límites en las relaciones y acerca de los parámetros de una relación en particular.

Quizá ninguna otra área de nuestra vida refleje nuestra calidad de únicos y nuestra individualidad en la recuperación más que nuestras relaciones. Algunos de nosotros tenemos una relación de compromiso. Algunos de nosotros salimos con alguien. Algunos de nosotros no salimos con nadie. Algunos de nosotros estamos viviendo con alguien. Algunos de nosotros quisiéramos salir con alguien. Algunos de nosotros quisiéramos tener una relación de compromiso. Algunos de nosotros nos embarcamos en relaciones nuevas después de la recuperación. Algunos de nosotros permanecemos dentro de la relación que teníamos antes de comenzar la recuperación.

También tenemos otras relaciones. Tenemos amigos. Relaciones con los hijos, con los padres, con el resto de la familia. Tenemos relaciones profesionales – relaciones con gente en el trabajo.

Necesitamos ser capaces de ser honestos y directos en nuestras relaciones. En un área en la que podemos ser honestos y directos es en los parámetros de nuestras relaciones. Podemos definir nuestras relaciones con la gente, una idea que escribieron Charlotte Kasl y otros, y podemos pedirle que sea honesta y directa al definir su punto de vista acerca de su relación con nosotros.

Causa confusión estar dentro de una relación y no saber dónde estamos parados – ya sea en el trabajo, en una amistad, con miembros de la familia, o en una relación amorosa. Tenemos derecho a ser directos acerca de cómo definimos la relación – qué es lo que queremos que sea. Pero las relaciones igualan a dos personas que tienen iguales derechos. La otra persona necesita ser capaz de definir la relación también. Tenemos derecho a saber y a preguntar. Lo mismo ellos.

La honestidad es la mejor política.

Podemos fijar límites. Si alguien quiere una relación más intensa que nosotros, podemos ser claros y honestos acerca de lo que queremos nosotros, acerca del nivel de participación que nos proponemos tener. Podemos decirle a la persona lo que puede esperar razonablemente por parte nuestra, porque eso es lo que queremos dar. La forma como la persona lo maneje es asunto suyo.

Si se lo decimos o no es asunto nuestro. Podemos establecer límites y definir las amistades cuando éstas provoquen confusión.

Podemos incluso definir las relaciones con los niños, si esas relaciones se han vuelto pegajosas y exceden a nuestros parámetros.

Necesitamos definir las relaciones amorosas y lo que éstas significan para cada persona. Tenemos derecho a hacer preguntas y a

recibir respuestas claras. Tenemos derecho a hacer nuestras propias definiciones y a tener nuestras propias expectativas. Y lo mismo la otra persona.

Ser honestos y directos es la única política. A veces, no sabemos qué queremos en una relación. A veces, la otra persona no lo sabe. Pero cuanto más pronto podamos definir una relación, con la ayuda de la otra persona, más pronto podremos decidir el curso adecuado de conducta para nosotros mismos.

Cuanto más claros nos volvamos al definir nuestras relaciones, más podremos cuidar de nosotros mismos en esa relación. Tenemos derecho a nuestros límites, deseos y necesidades. Lo mismo la otra persona. No podemos obligar a nadie a estar dentro de una relación ni a participar al nivel que nosotros deseamos si él o ella no quieren. Todos tenemos derecho a que no se nos obligue.

La información es una herramienta poderosa, y tener la información acerca de lo que es una relación particular – los límites y definiciones de la misma – nos dará la fuerza para cuidar de nosotros respecto de ella.

Las relaciones llevan un tiempo para formarse, pero en algún punto podemos razonablemente esperar una definición clara de lo que es la relación y cuáles son sus límites. Si chocan las definiciones, somos libres de tomar una nueva decisión basándonos en la información adecuada acerca de lo que necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos.

Hoy me esforzaré por ser claro y directo en mis relaciones. Si ahora tengo algunas relaciones lóbregas y poco definidas, y si les he dado el tiempo adecuado para formarse, empezaré a tomar acción para definir esa relación. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis miedos acerca de definir y comprender la naturaleza de mis relaciones actuales. Guíame a la claridad, a pensar clara, sanamente. Ayúdame a saber que lo que quiero está bien. Ayúdame a saber que, si no puedo conseguir eso de la otra persona, lo que quiero sigue estando bien, pero no es posible en el momento presente. Ayúdame a aprender a no renunciar a lo que quiero y necesito, sino dame la fuerza para hacer elecciones apropiadas, sanas, acerca de dónde conseguirlo.

Desapeguémonos en las Relaciones Agosto 21

Cuando al principio nos vemos expuestos al concepto del desapego, muchos de nosotros lo encontramos objetable y cuestionable. Podemos pensar que desapegarse significa que a uno no le importan los demás. Podemos creer que al controlar, al preocuparnos, y al tratar de forzar las cosas a que sucedan, estamos demostrando cuánto nos importan.

Podemos creer que el controlar, el preocuparnos y el forzar las cosas, de alguna manera afectarán el resultado que deseamos. Controlar, preocuparse y forzar no funcionan. Aunque tuviéramos razón, el controlar no funciona. En algunos casos, puede impedir el resultado que esperamos.

A medida que practicamos el desapego con la gente en nuestra vida, empezamos lentamente a aprender la verdad. Desapegarse, y de preferencia desapegarse con amor, es una conducta en las relaciones que sí funciona.

También aprendemos algo más. El desapego – el dejar ir nuestra necesidad de controlar a la gente – mejora todas nuestras relaciones. Le abre la puerta al mejor resultado posible. Reduce nuestro nivel de frustración y nos libera a nosotros mismos y a los demás para vivir en paz y armonía.

Desapegarse quiere decir que nos importamos nosotros mismos y que nos importan los demás. Nos libera para tomar las mejores decisiones posibles. Nos capacitan para fijar los límites que necesitamos establecer con la gente. Nos permite tener nuestros sentimientos, dejar de reaccionar e iniciar un posible curso de acción. Alienta a los demás a hacer lo mismo.

Le permite a nuestro Poder Superior entrar en escena y obrar.

Hoy confiaré en el proceso de desapegarme con amor. Entenderé que no solo estoy dejando ir; estoy dejando ir las cosas y dejando actuar a Dios. Estoy amando a los demás, pero también me estoy amando a mí mismo.

Responsabilidad Para con los Miembros de la Familia

Agosto 22

Todavía recuerdo a mi madre apretándose el corazón, amenazando con tener un infarto y morir, y echándome la culpa a mí.

– Anónimo

Para algunos de nosotros, la idea de que éramos responsables de los sentimientos de otras personas tuvo su raíz en la niñez y nos fue imbuida por miembros de nuestra familia nuclear. Nos pueden haber dicho que hacíamos desgraciados a nuestra madre o a nuestro padre, llevándonos directamente a la idea de que también éramos responsables de hacerlos felices. La idea de que éramos responsables de la felicidad o de la infelicidad de nuestros padres puede infundirnos sentimientos exagerados de poder y de culpa.

No tenemos esta clase de poder con nuestros padres – sobre sus sentimientos o sobre el curso de sus vidas. No tenemos por qué permitirles que tengan este tipo de poder sobre nosotros.

Nuestros padres lo hicieron lo mejor que pudieron. Pero aun así nosotros no tenemos por qué aceptar una creencia suya que no sea una creencia sana. Podrán ser nuestros padres, pero no siempre tienen la razón. Podrán ser nuestros padres, pero sus creencias y conductas no siempre son sanas y no son siempre las que más nos convienen.

Somos libres de examinar y de elegir nuestras creencias.

Deja ir la culpa. Deja ir los sentimientos excesivos e inadecuados de responsabilidad hacia los padres y otros miembros de la familia. No tenemos por qué permitir que sus creencias destructivas nos controlen a nosotros, a nuestros sentimientos, a nuestros conductas o a nuestra vida.

Hoy empezaré el proceso de liberarme de cualquier sentimiento autoderrotista que mis padres me puedan haber transmitido. Me esforzaré por tener ideas y límites adecuados en lo que concierne a cuánto poder y cuánta responsabilidad tengo realmente en mi relación con mis padres.

El Cuidado de Uno Mismo — Agosto 23

¿Cuándo nos volveremos dignos de ser amados? ¿Cuándo nos sentiremos seguros? ¿Cuándo tendremos toda la protección, los mimos y el amor que tanto merecemos? Lo tendremos cuando empecemos a dárnoslo a nosotros mismos.

– Más allá de la codependencia

La idea de darnos a nosotros mismos lo que queremos y necesitamos puede causar confusión, especialmente si hemos pasado muchos años no sabiendo que está bien que nos cuidemos a nosotros mismos. Quitar nuestra energía y nuestra concentración de los demás y de sus responsabilidades y poner esa energía sobre nosotros y nuestras responsabilidades es una conducta de recuperación que se puede adquirir. La aprendemos a través de la práctica cotidiana.

Empezamos por relajarnos, respirar profundamente y dejar ir los miedos lo suficiente para sentirnos lo más en paz que podamos. Luego, nos preguntamos a nosotros mismos: ¿Qué necesito hacer para cuidar de mí mismo hoy, o en este momento?

¿Qué necesito y qué quiero hacer?

¿Qué demostraría amor y autorresponsabilidad?

¿Estoy atrapado en la creencia de que los otros son responsables de hacerme feliz, de que son responsables de mí? Entonces, lo primero que debo hacer es corregir mi sistema de creencias. Yo soy responsable de mí mismo.

¿Me siento ansioso y preocupado por una responsabilidad que he estado descuidando? Entonces, tal vez necesito dejar ir mis miedos y atender esa responsabilidad.

¿Me siento abrumado, fuera de control? Quizás necesite volver al primero de los Doce Pasos.

¿He estado trabajando demasiado? Tal vez lo que necesite hacer sea darme un descanso y hacer algo divertido.

¿He estado descuidando mi trabajo o mis tareas cotidianas? Entonces, tal vez lo que necesite hacer es volver a mi rutina.

No hay una receta, una fórmula, una guía para el cuidado de uno mismo. Cada uno de nosotros tiene una guía, y esa guía está en nuestro interior. Necesitamos hacernos la pregunta: ¿Qué necesito hacer para cuidar amorosa, responsablemente de mí mismo? Luego, necesitamos escuchar la respuesta. Cuidar de uno mismo no es tan difícil. La parte más desafiante está en confiar en la respuesta, y en tener el valor de actuar conforme a ella una vez que la hemos escuchado.

Hoy me concentraré en cuidar de mí mismo. Confiaré en mí mismo y en mi Poder Superior para guiarme en este proceso.

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

– Paso Ocho de Al-Anón

El paso Ocho no es para castigarnos; es para liberarnos de la culpa, de la ansiedad y de la discordia.

Empezamos haciendo una lista de todas las personas a quienes hemos hecho algún daño en nuestro camino, mientras luchábamos por sobrevivir. Probablemente nos hemos hecho más daño a nosotros mismos que a cualquier otra persona, de modo que pongámonos en primer lugar en la lista.

A menudo, nuestra tendencia es sentirnos culpables por todo lo que hemos hecho, acerca de todo mundo con quien hemos entrado en contacto. Estos son sentimientos de culpa gratuitos. Escribir nos ayuda a aclarar si nos estamos castigando sin razón o no. Pero necesitamos estar abiertos a la guía a medida que trabajamos este Paso echándolo todo para afuera y poniéndolo sobre el papel, para que podamos sanar.

Una vez que hemos hecho la lista, nos esforzamos por disponernos a reparar los daños causados a todas las personas que aparezcan en ella porque así es como nos curaremos. Reparar el daño no significa sentirse culpable y avergonzado, y castigarse uno mismo; significa que nos traguemos nuestro orgullo y nuestras defensas, y que hagamos lo que podamos para cuidar de nosotros mismos. Nos preparamos para mejorar nuestra autoestima asumiendo la responsabilidad de nuestras conductas. Nos disponemos a restaurar nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con nuestro Poder Superior.

Hoy me abriré a un entendimiento honesto con la gente que he dañado. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis defensas y mi orgullo. Ayúdame a estar dispuesto a reparar los daños que he causado, para que pueda mejorar mis relaciones conmigo mismo y con los demás.

Estemos Dispuestos a Reparar los Daños

El Paso Ocho está hablando de un cambio de corazón, de un cambio curativo.

Esta actitud puede ser el principio de una gran cadena de recuperación y de curación en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. Significa que estamos dispuestos a dejar ir nuestra dureza de corazón, uno de los más grandes obstáculos para nuestra capacidad de dar y recibir amor.

En el Paso Ocho hacemos una lista de toda la gente que hemos dañado, y nos permitimos a nosotros mismos experimentar una actitud curativa hacia ellos. Es una actitud de amor.

En este Paso, no nos arrojamos con locura y empezamos a gritar: "¡Lo siento!". Hacemos nuestra lista, no para sentirnos culpables, sino para facilitar la curación. Antes de que realmente reparemos daños o empecemos a considerar la manera apropiada de repararlos, nos permitimos a nosotros mismos cambiar nuestra actitud. Ahí es donde comienza la curación, en nuestro interior.

Esto puede cambiar la energía. Puede cambiar la dinámica. Puede hacer comenzar el proceso, antes de que abramos la boca y digamos lo siento.

Abre la puerta del amor. Abre la puerta a la energía del amor y de la curación. Nos capacita para llenarnos de sentimientos y energía positivos.

Esa energía se puede sentir alrededor del mundo, y comienza dentro de nosotros.

¿Con cuánta frecuencia, después de haber sido lastimados, deseábamos que la persona simplemente reconociera nuestro dolor y dijera, "lo siento"?, ¿ Cuán tan a menudo hemos deseado que la persona simplemente nos viera, nos escuchara y volviera hacia nosotros la energía del amor?, ¿Cuán frecuentemente hemos anhelado por lo menos un cambio de corazón, una pequeña dosis de reconciliación, en las relaciones manchadas por asuntos inconclusos y malos sentimientos? Muy a menudo.

Los otros también lo desean. Eso no es ningún secreto. La energía de la curación comienza con nosotros. Nuestra disposición para reparar el daño puede beneficiar o no a la otra persona; él o ella pueden o no estar dispuestos a olvidarse del asunto.

Pero nosotros nos curamos. Nos volvemos capaces de amar.

Hoy trabajaré por lograr un cambio de corazón si están presentes la dureza de corazón, la defensividad, la culpa o la amargura. Me dispondré a dejar ir esos sentimientos y a reemplazarlos por la energía curativa del amor.

Reparemos Daños Agosto 26

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

– Paso Nueve de Al-Anón

Cuando reparemos daños, necesitamos ser claros acerca de la causa por la que estamos ofreciendo disculpas y de la mejor manera de decir que lo sentimos. Lo que realmente estamos haciendo con nuestra reparación es asumir la responsabilidad de nuestra conducta. Necesitamos estar seguros de que el proceso mismo no sea contraproducente o doloroso.

A veces necesitamos disculparnos directamente por una cosa que hemos hecho en particular o por la parte que nos corresponde en un problema.

Otras, en vez de decir “lo siento”, lo que necesitamos hacer es trabajar por cambiar nuestra conducta hacia la persona.

Hay veces en que sacar a relucir lo que hemos hecho y ofrecer disculpas por ello empeoraría las cosas.

Tenemos que confiar en el momento adecuado, en la intuición, y en la guía en este proceso de la reparación de daños. Una vez que estemos dispuestos, podemos dejarlos ir y proseguir con nuestra reparación en forma pacífica, consistente, armoniosa. Si nada nos parece bien o apropiado, si sentimos que lo que estamos a punto de hacer provocaría una crisis o causaría estragos, necesitamos confiar en ese sentimiento.

Aquí cuentan la honestidad, el ser abiertos y el estar dispuestos. En paz y armonía podemos esforzarnos por poner en claro nuestras relaciones.

Merecemos estar en paz con nosotros mismos y con los demás.

Hoy estaré abierto a reparar cualquier daño que necesite reparar con la gente. Esperaré la Guía Divina en el proceso de hacer cualquier reparación que no tenga bien clara. Actuaré cuando se me guíe a hacerlo. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi miedo de enfrentar a la gente y asumir la responsabilidad de mi conducta. Ayúdame a saber que no estoy menoscabando mi autoestima al hacer esto; la estoy mejorando.

La negligencia – no actuar en el momento oportuno – es una conducta autoderrotista. Produce ansiedad, culpa, desarmonía y que tengamos una machacona conciencia de la tarea que la vida nos está diciendo que es tiempo de hacer.

No siempre estamos siendo morosos cuando dejamos algo para después. A veces, hacer algo antes del momento preciso puede ser tan contraproducente como esperar demasiado.

Podemos aprender a discernir la diferencia. Escúchate a ti mismo. Escucha al universo. ¿A qué se le ha pasado ya el tiempo de que lo hicieras y te está creando ansiedad y te está aguijoneando por dentro?

¿Hay algo en tu vida que estés evitando porque no quieres enfrentarlo? ¿Se está haciendo cada vez más grande la ansiedad por estarlo posponiendo?

A veces, la ira, el miedo o el sentirse impotente puede motivar la negligencia. A veces, la negligencia simplemente se ha convertido en algo habitual.

Confía en ti mismo y escúchate a ti, a tu Poder Superior y al Universo. Vigila los signos y señales. Si es tiempo de hacer algo, hazlo ahora. Si aún no es tiempo, espera hasta que sea el momento oportuno.

Dios mío ayúdame a estar a tiempo y en armonía con mi vida. Ayúdame a sintonizarme al Divino Orden y a la Divina Regulación del Tiempo y a confiar en ellos.

Cuidemos de Nosotros Mismos en el Trabajo

Está bien cuidar de nosotros mismos en el trabajo. No solo está bien, es necesario.

Cuidar de nosotros mismos en el trabajo significa que lidiemos adecuadamente con los sentimientos; que asumamos la responsabilidad que tenemos hacia nosotros mismos. Nos desapegamos cuando sea necesario el desapego. Fijamos límites cuando necesitemos hacerlo.

Negociamos conflictos; tratamos de separar nuestros asuntos de los asuntos de otras personas y no esperamos la perfección de nosotros mismos ni de los demás.

Dejemos ir nuestra necesidad de controlar lo que no podemos controlar. En vez de ello, nos esforzamos por la paz y la gobernabilidad, por adueñarnos de nuestro poder para ser lo que somos y para cuidar de nosotros mismos.

No toleramos el abuso, ni abusamos ni maltratamos a nadie más. Trabajamos por dejar ir nuestro miedo y por desarrollar una confianza adecuada. Tratamos de aprender de nuestros errores, pero nos perdonamos a nosotros mismos cuando los cometemos.

Tratamos de no colocarnos en empleos que no era posible que funcionaran, o en empleos que no son adecuados para nosotros. Si nos encontramos en una de esas circunstancias, enfrentamos responsablemente el asunto.

Averiguamos cuáles son nuestras responsabilidades y generalmente nos ceñimos a ellas, a menos que se llegue a otro acuerdo. Dejamos espacio para los grandes días y para aquéllos no tan grandes.

Somos gentiles y amorosos con la gente siempre que sea posible, pero somos asertivos y firmes cuando eso es lo que se necesita. Aceptamos nuestros puntos fuertes y los acrecentamos. Aceptamos nuestras debilidades y limitaciones, incluyendo las limitaciones de nuestro poder.

Nos esforzamos por dejar de tratar de controlar y de cambiar lo que no es asunto nuestro cambiar. Nos concentramos en lo que es nuestra responsabilidad y en lo que podemos cambiar.

Fijamos metas razonables. Nos tomamos en cuenta a nosotros mismos. Luchamos por lograr el equilibrio.

A veces nos permitimos una buena sesión de congoja para echar todo para afuera, pero lo hacemos apropiadamente, de forma que nos cuidemos a nosotros mismos y liberemos nuestros sentimientos, no para sabotearnos. Nos esforzamos por evitar los chismes maliciosos y otras conductas contraproducentes.

Evitamos la competencia, luchando por la cooperación y por un espíritu amoroso. Entendemos que nos pueden caer bien algunas personas que trabajen con nosotros y caernos mal otras, pero nos esforzamos por

encontrar armonía y equilibrio con todo el mundo. No negamos lo que sentimos hacia cierta persona, pero nos esforzamos por mantener buenas relaciones de trabajo siempre que sea posible.

Cuando no sabemos, decimos no sabemos. Cuando necesitamos ayuda, la pedimos directamente. Cuando el pánico se apodera de nosotros, lo tratamos como un asunto separado y tratamos de no permitir que nuestro trabajo y nuestra conducta sean controlados por el pánico.

Nos esforzamos por cuidar responsablemente de nosotros mismos pidiendo de forma adecuada lo que necesitemos en el trabajo, y al mismo tiempo, sin descuidarnos a nosotros mismos.

Si somos parte de un equipo, luchamos por hacer un trabajo de equipo sano como una oportunidad para aprender cómo trabajar en cooperación con los demás.

Si algo se vuelve loco o se siente loco, si nos encontramos trabajando con una persona adicta o que tiene algún tipo de disfunción que sea problemática, no nos volvemos más locos negando el problema. Lo aceptamos y en paz tratamos de averiguar lo que necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos.

Dejamos ir nuestra necesidad de ser mártires o rescatadores en el trabajo. Sabemos que no tenemos que permanecer en situaciones que nos hagan infelices. En vez de sabotear un sistema o a nosotros mismos, planeamos una solución positiva, comprendiendo que necesitamos hacernos responsables de nosotros mismos en el camino.

Dejamos de ser víctimas y trabajamos creyendo que merecemos lo mejor. Practicamos la aceptación, la gratitud y la fe.

Por un solo día a la vez, nos esforzamos por disfrutar lo que es bueno, por resolver los problemas que nos toca resolver, y en el trabajo damos el regalo que somos nosotros mismos.

Hoy pondré atención a las conductas de recuperación que podría practicar para mejorar mi vida laboral. Cuidaré de mí mismo en el trabajo. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de ser victimado por el trabajo. Ayúdame a estar abierto a todo lo bueno de que dispongo a través de mi trabajo.

Adueñémonos de Nuestra Energía Agosto 29

Aprende a guardar tu energía en el interior.

– Mujeres, sexo y adicción
Dra. Charlotte Davis Kasl

Por muchas razones podemos haber dominado el arte de regalar nuestra energía. Podemos haberlo aprendido cuando éramos pequeños porque los sentimientos que teníamos eran demasiado abrumadores para sentirlos, y no sabíamos cómo procesarlos.

Gran parte de nuestra obsesión, de nuestra intensa atención en los demás, se hace para facilitar esta experiencia "fuera del cuerpo" que llamamos codependencia.

Nos obsesionamos, balbuceamos, nos ponemos ansiosos. Tratamos de controlar a los demás, de cuidarlos como nanas y de hacer alharacas cerca de ellos. Nuestra energía se desparrama sobre quien sea.

Nuestra energía es nuestra energía. Nuestros sentimientos, pensamientos, asuntos, amor, sexualidad; nuestra energía física, espiritual, sexual, creativa y emocional es nuestra.

Podemos aprender a tener límites sanos – parámetros sanos – acerca de nosotros y de nuestra energía. Podemos aprender a guardar energía en nuestro interior y a manejar nuestros asuntos. Si estamos tratando de escapar de nuestro cuerpo, si nuestra energía se está derramando fuera de nosotros en forma enfermiza, podemos preguntarnos qué está pasando, qué nos está lastimando, qué estamos evitando, qué necesitamos afrontar, con qué necesitamos lidiar.

Luego, podemos hacerlo. Podemos volver a casa a vivir – dentro de nosotros mismos.

Hoy guardaré mi energía dentro de mi cuerpo. Me mantendré centrado y dentro de mis límites. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de escapar de mí mismo. Ayúdame a enfrentar mis asuntos para que me sienta a gusto viviendo dentro de mi cuerpo.

Aceptemos Nuestro Mejor Esfuerzo Agosto 30

No tenemos que hacer las cosas mejor de lo que podemos nunca.

Haz las cosas lo mejor que puedas por el momento, luego déjalo ir. Si necesitamos volverlas a hacer, podremos hacerlas lo mejor posible en otro momento, después.

No podríamos hacer más ni mejor las cosas de lo que somos capaces de hacerlas en este momento. Nos castigamos a nosotros mismos y nos volvemos locos esperando más de lo que razonablemente podemos hacer mejor por ahora.

Esforzarse por la excelencia es una cualidad positiva. Esforzarse por la perfección es autoderrotista.

¿Quién nos dijo que esperaba que hiciéramos y diéramos *más*?, ¿Quién nos privó siempre de su aprobación?

Llega un momento en que sentimos que hemos hecho las cosas lo mejor posible. Cuando llegue ese momento, déjalo ir.

Hay días en que pensamos que hemos hecho las cosas mejor que nunca y el resultado puede ser inferior a lo que esperábamos. Deja ir esos momentos también. Vuelve a empezar mañana. Trabajemos hasta que se vuelva mejor lo mejor que podemos hacer las cosas.

Hay momentos para la crítica constructiva, pero si eso es lo único que nos damos a nosotros mismos, nos daremos por vencidos.

Concedernos autoridad y hacernos cumplidos a nosotros mismos no nos hará flojos. Nos nutrirá y nos hará capaces de dar, de hacer y de ser lo mejor.

Hoy haré las cosas lo mejor que pueda. Dios mío, ayúdame a dejar de criticarme a mí mismo para que pueda apreciar lo lejos que he llegado.

Negación Agosto 31

Yo he estado en recuperación muchos años. He utilizado la negación muchas veces. Ha sido una defensa, una herramienta para sobrevivir, una conducta para hacer frente y, a veces, casi mi ruina. Ha sido una amiga y una enemiga.

Cuando era niña, usaba la negación para protegerme y para proteger a mi familia. Me protegía a mí misma de ver las cosas que eran demasiado dolorosas de ver y de sentimientos que eran demasiado abrumadores para sentir. La negación me hizo atravesar segura muchas situaciones traumáticas cuando no tenía ningún otro recurso para sobrevivir.

La desventaja de aplicar la negación fue que perdí el contacto conmigo misma y con mis sentimientos. Me volví capaz de participar en situaciones prejudiciales sin saber siquiera que estaba sintiendo dolor por dentro. Fui capaz de tolerar una gran cantidad de dolor y de abuso sin tener ni la más nebulosa noción de que esto era anormal.

Aprendí a participar en mi propio abuso.

La negación me protegía del dolor, pero también me hizo ciega a mis sentimientos, a mis necesidades y a mí misma. Era como una gruesa manta que me cubría y me sofocaba.

De pronto, me empecé a recuperar. Tuve un atisbo de conciencia acerca de mi dolor, de mis sentimientos, de mis conductas. Empecé a verme a mí misma y al mundo, como éramos. Había tal cantidad de negación acerca de mi pasado que, si me hubieran rasgado totalmente la manta, hubiera muerto del shock que me hubiera provocado quedarme a la intemperie. Necesité ir admitiendo gradual y suavemente los conocimientos que fui adquiriendo acerca de mí misma, los recuerdos, la toma de conciencia y la curación.

La vida participó conmigo en este proceso. Es una gentil maestra. A medida que me iba recuperando, trajo hacia mí los incidentes y la gente que necesitaba para poder recordarme lo que aún estaba negando, para decirme adónde necesitaba curarme más de mi pasado, a medida que iba pudiendo manejar este conocimiento acerca de mí misma.

Todavía uso la negación, y me abro paso con ella – según lo necesite. Cuando soplan los vientos del cambio, trastornando la estructura familiar y preparándome para lo nuevo, cojo mi manta y me escondo, durante un rato. A veces, cuando alguien a quien amo tiene un problema, me escondo debajo de la manta momentáneamente. Surgen recuerdos de cosas que negué, recuerdos que necesitan ser recordados, sentidos y aceptados para que podamos seguir siendo curados – fuertes y sanos.

A veces, me siento avergonzada por lo mucho que tardo en mi batalla para llegar a aceptar la realidad. Me siento abochornada cuando me encuentro de nuevo envuelta en la niebla de la negación.

Luego algo sucede, y veo que estoy yendo hacia delante. La experiencia era necesaria, tenía relación con algo, para nada era un error, sino una parte importante de la curación.

Esta viaje llamado recuperación es un proceso emocionante, pero comprendo que algunas veces puedo usar la negación para ayudarme a superar cuestiones difíciles. También estoy consciente de que la negación es una amiga y una enemiga. Estoy alerta a las señales de peligro: esos sentimientos nebulosos, confusos… esa energía perezosa el sentirse compulsivo… correr demasiado duro o demasiado aprisa evitar los mecanismos de apoyo.

He ganado un sano respeto por nuestra necesidad de usar la negación como cobija para envolvernos cuando hace demasiado frío. No es mi labor andar por ahí desgarrando las cobijas de la gente o avergonzando a los demás por usar la cobija. El avergonzarlos les da más frío, los hace envolverse más apretadamente en la manta. Arrancarles la manta es peligroso. Podrían morir por quedar a la intemperie, igual que puede haber muerto yo.

He aprendido que lo mejor que puedo hacer con la gente que está envuelta en esta cobija es hacerla sentirse tibia y segura. Cuanto más tibia y segura se sienta, más capaz será de tirar su cobija. No tengo que apoyar o alentar su negación. Puedo ser directa. Si los demás están en negación acerca de una cosa en particular, y su actividad es perjudicial para mí, no tengo por qué estar cerca de ellos. Puedo desearles lo mejor y cuidar de mí misma. Porque si me quedo demasiado tiempo cerca de alguien que me está haciendo daño, inevitablemente volveré a coger mi manta.

He ganado respeto por crear ambientes cálidos, donde no se necesiten las cobijas, o al menos no se necesiten por tanto tiempo. He ganado confianza en la forma como la gente se cura y lidia con la vida.

Dios, ayúdame a estar abierta y a confiar en el proceso que me está curando de todo lo que he negado acerca de mi pasado. Ayúdame a esforzarme por tener conciencia y lograr la aceptación, pero también ayúdame a practicar la amabilidad y la compasión hacia mí mismo – y hacia los demás – en aquellas ocasiones en que haya usado la negación.

Septiembre



Paciencia **Septiembre 1**

A veces obtenemos lo que queremos inmediatamente. Otras, nos preguntamos si alguna vez serán satisfechos nuestros deseos.

Seremos satisfechos de la mejor manera y lo más pronto posible, pero algunas cosas llevan su tiempo. A veces, primero tenemos lecciones que aprender, lecciones que nos preparan para aceptar lo bueno que merecemos. Se están resolviendo las cosas dentro de nosotros y dentro de los demás. Se nos están quitando obstáculos que teníamos. Se están echando sólidos cimientos.

Sé paciente. Relájate y confía. Déjalo ir. Luego, déjalo ir otro poco. Se han planeado para nosotros cosas buenas. Las recibiremos en el primer momento disponible. Tendremos todo lo que nuestro corazón anhela.

Relájate y confía.

Hoy identificaré lo que quiero y necesito; luego, estaré dispuesto a dejarlo ir. Dedicaré mi energía a vivir mi vida hoy, para que pueda dominar mis lecciones lo más pronto posible. Confiaré en que está por llegarme lo que quiero y necesito. Dejaré ir mi necesidad de controlar los detalles.

Desapeguémonos de los Hijos con Amor

Septiembre 2

Una cosa es soltar a mi marido y dejar que él sufra las consecuencias. Pero ¿Cómo soltar a mis hijos? ¿No es diferente con los hijos? ¿No tenemos responsabilidades como padres?

– Un miembro de Al-Anón

Tenemos otras responsabilidades diferentes para con nuestros hijos y para con otros adultos. Somos económicamente responsables de nuestros hijos; somos responsables de satisfacerles sus necesidades físicas y materiales.

Necesitamos enseñarles a nuestros hijos a bastarse por sí mismos – desde cómo atarse los zapatos hasta cómo hacer planes sociales. Necesitan nuestro amor y nuestra guía. Necesitan que se les haga respetar consistentemente los límites, una vez que los hemos establecido. Necesitan un ambiente de apoyo y cariño para crecer. Necesitan ayuda para aprender valores.

Pero nosotros no tenemos la responsabilidad de controlar a nuestros hijos. Contrariamente a la creencia popular, el controlar no funciona. Funciona la disciplina y el cariño – si se les combina. La vergüenza y el sentimiento de culpa interfieren con el aprendizaje de nuestros hijos y con nuestro papel de padres. Necesitamos responderles a nuestros hijos de una manera responsable y hacerlos responsables de sus acciones de acuerdo con su edad. Sólo necesitamos hacer nuestro mejor esfuerzo.

Podemos dejar que nuestros hijos sigan su propio proceso de vida; nosotros podemos tener el nuestro y podemos cuidar de nosotros mismos durante ese proceso. Busquemos el equilibrio. Busquemos la sabiduría. No busquemos tener el control, sino adueñarnos de nuestro poder como personas que somos, como padres.

Hoy Dios mío, ayúdame a encontrar un equilibrio adecuado de responsabilidad con mis hijos. Ayúdame a educarlos con cariño y disciplina en vez de aplicar el control.

Sé que soy controladora, pero mi marido también lo es. Posiblemente él es más controlador que yo. Cada vez que he estado dispuesta a dejarlo, cada vez que he empezado a irme, él ha sabido decir las palabras exactas para detenerme. Y él sabía que yo respondería. Él sabía decir exactamente lo que yo necesitaba escuchar para quedarme ahí donde él quería que me quedara. Él sabía lo que estaba haciendo, y sabía lo que yo haría, porque después de que empecé a recuperarme, me lo confesó.

– Anónimo

Algunos de nosotros somos así de vulnerables a las palabras.

Un “te quiero” dicho a tiempo. Un momento escogido para decir “lo siento”. Una disculpa expresada en el tono correcto de voz. Una palmadita en la cabeza. Una docena de rosas. Un beso. Una tarjeta de felicitación. Unas cuantas palabras que prometen un amor aún no manifestado pueden mantenernos en la negación. A veces pueden mantenernos negando que se nos ha mentido, maltratado o que se ha abusado de nosotros.

¡Hay aquellos que deliberadamente se proponen dominarnos, controlarnos y manipularnos a través de palabras baratas! ¡Conocen, entienden perfectamente nuestra vulnerabilidad a unas cuantas palabras dichas a tiempo! Penetran nuestra ingenuidad. Saben lo que están haciendo. ¡Entienden el impacto que tienen sobre nosotros!

No tenemos por qué darle tanto poder a las palabras, aunque esas palabras sean justamente las que queremos y necesitamos escuchar, aunque *suenen tan bien*, aunque parezcan detener el dolor.

Tarde o temprano llegaremos a darnos cuenta de que, si la conducta no está de acuerdo con las palabras de una persona, estamos permitiendo que se nos controle, que se

nos manipule, que se nos engañe. Tarde o temprano llegaremos a darnos cuenta de que es una charla barata, a menos que la conducta de la persona esté de acuerdo con ella.

Podemos llegar a exigir congruencia entre la conducta y las palabras de aquellos que nos rodean. Podemos aprender a no ser manipulados, o dominados, por la charla barata.

No podemos controlar lo que hacen los otros, pero podemos escoger nuestras propias palabras y nuestro propio curso de acción. No tenemos por qué dejar que la charla barata, dicha a buen tiempo, nos controle – aunque las palabras que escuchemos sean exactamente las que queremos oír para que cese nuestro dolor.

Hoy dejaré ir mi vulnerabilidad a las palabras. Dios mío, ayúdame a confiar en mí mismo para conocer la verdad, aunque se me esté engañando. Ayúdame a apreciar aquellas relaciones donde hay congruencia. Ayúdame a creer que merezco congruencia y verdad en la conducta y en las palabras de aquellos que me importan.

Encontremos una Dirección Septiembre 4

Yo solía pasar tanto tiempo reaccionando y respondiendo a todos los demás, que mi vida no tenía una dirección. La vida de otras personas, sus problemas y deseos disponían el curso de mi vida. Una vez que me di cuenta de que estaba bien que pensara en lo que quería y lo identificara, empezaron a tener lugar en mi vida cosas notables.

– Anónimo

Cada uno de nosotros tiene una vida que vivir, una vida que tiene un propósito y un significado. Podemos ayudarle a nuestro Poder Superior a que dé dirección y propósito a nuestra vida fijando metas.

Podemos fijar metas anual, mensual o diariamente en tiempos de crisis. Las metas crean una dirección y un ritmo; las metas nos ayudan a tener una vida gobernable dirigida de acuerdo con el curso que hemos elegido para nosotros mismos.

Podemos ayudarnos a dar dirección a nuestras vidas fijando metas.

Hoy prestaré atención a fijar para mi vida un curso de acción, en vez de dejar que me arrastre cualquier viento.

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.

– Paso Diez de Al-Anón

Una vez que hemos llegado hasta este Paso, podemos mantener nuestra autoestima e incrementarla trabajando en forma regular el Paso Diez.

Este paso incorpora el proceso por el que hemos atravesado en los Pasos del Cuatro al Nueve. No trabajamos este Paso para castigarnos ni para tenernos bajo un microscopio que es constantemente crítico y degradante. Lo trabajamos para mantener la autoestima y la armonía en nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Lo trabajamos para seguir en el camino.

Cuando surge un asunto o problema que necesita nuestra atención, lo identificamos y lo discutimos abiertamente, por lo menos con una persona segura y con Dios. Lo aceptamos. Estamos dispuestos a dejarlo ir. Le pedimos a Dios que lo aparte de nosotros. Tenemos un cambio de corazón al estar dispuestos a hacer cualquier reparación del daño que se requiere – a hacer lo que sea necesario para cuidar de nosotros mismos. A tomar una acción apropiada para resolver el asunto. Y luego a dejar ir la culpa y la vergüenza.

Esta es una simple fórmula para cuidar de nosotros mismos. Así es como cambiamos. Así es como somos cambiados. Este es un proceso para curar y estar sanos. Este es un proceso para logra autoresponsabilidad y autoestima.

La próxima vez que hagamos algo que nos moleste, que sintamos que nos hemos salido del camino o que hemos perdido el rumbo, no tenemos que desperdiciar nuestro tiempo y energía sintiéndonos avergonzados. Podemos seguir el Paso Diez. Dejar que se dé el proceso. Y proseguir con nuestra vida.

Dios mío, ayúdame a practicar éste y los otros Pasos como una forma habitual de responder la vida y a mis asuntos. Ayúdame a saber que soy libre de vivir, de permitirme a mí mismo experimentar con la vida y de experimentar la vida. Si pierdo el rumbo, o si surge algún asunto que exija mi atención, ayúdame a lidiar con ello usando el Paso Diez.

Lo Bueno del Paso Diez — Septiembre 6

El Paso Diez dice: "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente". No sugiere que ignoremos lo que es correcto en nuestra vida. Dice que continuemos haciendo un inventario personal y que nos mantengamos concentrados en nosotros mismos.

Al hacer un inventario, queremos ver muchas cosas. Podemos buscar sentimientos que necesitan nuestra atención. Podemos ver si se está deslizando furtivamente la baja autoestima. Podemos buscar viejas maneras de pensar, de sentir y de comportarnos. Podemos buscar errores que necesiten corregirse.

Pero una parte vital de nuestro inventario es también concentrarse en lo que estamos haciendo bien y en todo lo bueno que hay a nuestro alrededor.

Parte de nuestra codependencia consiste en concentrarnos obsesivamente en lo que está mal y en lo que podemos estar haciendo mal – sea real o imaginario. En la recuperación estamos aprendiendo a concentrarnos en lo que está bien.

Mira sin miedo, con ojos amorosos, positivos. ¿Qué hiciste bien hoy?, ¿Te comportaste distinto hoy a como lo hubieras hecho hace un año?, ¿Buscaste a alguien y te permitiste ser vulnerable? Puedes felicitarte por ello.

¿Tuviste un mal día, pero lidiaste con él en forma eficaz?,

¿Practicaste la gratitud o la aceptación?, ¿Tomaste un riesgo, te adueñaste de tu poder o fijaste un límite?, ¿Te hiciste responsable de ti mismo de una forma que no la hubieras hecho antes?

¿Te diste tiempo para la plegaría y la meditación?, ¿Confiaste en Dios? ¿Dejaste que alguien hiciera algo por ti?

Aún en nuestros peores días, podemos encontrar una cosa que hayamos hecho bien. Podemos encontrar algo que nos haga sentir esperanzados. Podemos encontrar algo que anticipar. Podemos concentrarnos realistamente en las visiones de lo que puede ser.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de permanecer inmerso en la negatividad. Puedo cambiar en mí mismo y en mi miedo la energía negativa en energía positiva. También me esforzaré por encontrar una cualidad que me guste en alguien más que sea importante para mí, y correré el riesgo de decírselo a él o a ella.

Impotentes Sobre los Demás — Septiembre 7

Dejemos de disculpar a las otras personas. Dejemos de disculparnos a nosotros mismos.

Aunque es nuestra meta desarrollar la compasión y lograr el perdón, la aceptación y el amor, también es nuestra meta aceptar la realidad y hacer que la gente sea responsable de su propia conducta. Podemos también hacernos nosotros responsables de nuestra propia conducta y, al mismo tiempo, tenernos compasión, ser comprensivos con nosotros mismos.

Cuando nos declaramos impotentes, no nos estamos declarando irresponsables. No tenemos el poder de controlar a los demás, lo que hacen, lo que hicieron, o lo que podrían hacer. Estamos declarando que estamos dispuestos a dar fin a una vida ineficaz basada en la fuerza de voluntad y en el control. Y estamos comenzando un viaje espiritual, mental y emocional en el que asumimos la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos.

No somos víctimas. No estamos desamparados. Aceptar la impotencia cuando eso es lo adecuado nos capacita para adueñarnos de nuestro verdadero poder para cuidar de nosotros mismos.

Hoy evitaré disculparme por mi propia conducta o por la de alguien más. Dejaré que las consecuencias y las responsabilidades recaigan donde correspondan.

Algunos de mis sentimientos han estado guardados tanto tiempo que se han quemado por congelación.

– Más allá de la codependencia

Hay muchas fuentes de dolor en nuestra vida. Aquellos que nos estamos recuperando de problemas como hijos adultos de alcohólicos y de codependencia frecuentemente tenemos un pozo negro de dolor no resuelto del pasado. Tenemos sentimientos, a veces desde la niñez hasta el presente, que o bien son demasiado dolorosos de sentir o no habíamos tenido permiso ni apoyo para lidiar con ellos.

En nuestra vida hay también otras fuentes inevitables de dolor. Están la tristeza y la pena que nos vienen cuando experimentamos un cambio, incluso un buen cambio, cuando dejamos ir una parte de nuestra vida y empezamos nuestro viaje hacia una nueva.

Hay dolor en la recuperación, a medida que empezamos a permitirnos sentir y vamos despojándonos de nuestro escudo protector de negación.

Está el dolor que nos lleva y nos guía a tomar mejores alternativas para nuestro futuro.

Tenemos muchas opciones para detener este dolor. Podemos haber experimentado con diferentes alternativas. Las conductas compulsivas y adictivas detienen el dolor – temporalmente. Podemos haber usado alcohol, otras drogas, relaciones o el sexo para detener nuestro dolor.

Podemos hablar compulsivamente o concentrarnos compulsivamente en otras personas y sus necesidades como una forma de evitar o detener nuestro dolor.

Podemos usar la religión para evitar nuestros sentimientos.

Podemos recurrir a negar lo que estamos sintiendo para hacer cesar nuestro dolor.

Podemos permanecer ocupados para no tener tiempo parar sentir. Podemos usar el dinero, el ejercicio o la comida para detener nuestro dolor.

Tenemos muchas alternativas. Para sobrevivir, podemos haber utilizado algunas de estas opciones, solo para descubrir que eran “tiritas” – que aliviaban temporalmente el dolor, pero no solucionaban el problema. No detenían realmente nuestro dolor; lo

posponían.

En la recuperación hay una alternativa mejor para que podamos detener el dolor. Podemos enfrentarlo y sentirlo. Cuando estemos listos, con la ayuda de nuestro Poder Superior, podemos reunir el valor para sentir el dolor, dejarlo ir y dejar que nos lleve hacia delante, a una nueva decisión, a una vida mejor.

Podemos dejar las conductas que estamos siguiendo y que nos causan dolor si eso es apropiado. Podemos tomar la decisión de apartarnos de situaciones que causan un dolor repetido, similar. Podemos aprender la lección que nuestro dolor está tratando de enseñarnos.

Si estamos sintiendo dolor, ahí hay una lección. Confía en esa idea. Algo se está resolviendo en nosotros. La respuesta no vendrá de las conductas adictivas o de otras conductas compulsivas; recibiremos la respuesta cuando sintamos nuestros sentimientos.

Se necesita valor para estar dispuestos a permanecer quietos y sentir lo que debemos sentir. A veces tenemos en nuestro interior lo que parece ser infinitas capas de dolor. El dolor duele. La pena duele. La tristeza duele. No se siente bonito. Pero tampoco se siente uno bien al negar lo que ya está ahí, tampoco se siente uno bien viviendo una vida entera con bolsas nuevas y viejas de dolor empacado, guardado y amontonado dentro.

Dolerá un rato, no más tiempo del necesario para curarnos. Podemos confiar en que, si hemos de sentir dolor, eso es parte de la curación, y es bueno. Podemos ponernos en disposición de aceptar y de someternos a los inevitables sentimientos dolorosos que son una buena parte de la recuperación.

Ir con la corriente, aunque la corriente nos lleve por sentimientos incómodos. El alivio, la libertad, la curación y los sentimientos positivos están del otro lado.

Hoy estoy abierto y dispuesto a sentir lo que necesito sentir. Estoy dispuesto a dejar mis conductas compulsivas. Estoy dispuesto a dejar ir mi negación. Estoy dispuesto a sentir lo que necesito sentir para curarme, para sanar.

Perspectiva Septiembre 9

Muy a menudo tratamos de tener una perspectiva clara antes de tiempo.

Eso siempre nos vuelve locos.

No siempre sabemos por qué están ocurriendo las cosas de ese modo. No siempre sabemos cómo resultará una relación en particular. No siempre entendemos el origen de nuestros sentimientos, por qué se nos ha llevado por un sendero en particular, qué se está resolviendo en nuestro interior, qué estamos aprendiendo, por qué necesitamos experimentar reciclajes, por qué tuvimos que esperar, por qué necesitamos pasar un tiempo de disciplina, o por qué se cerró una puerta. Cómo resultarán nuestras circunstancias actuales en el esquema mayor de eventos no siempre nos queda claro. Así es como necesita ser.

La perspectiva vendrá en retrospectiva.

Podemos hacer un esfuerzo excesivo durante horas hoy para comprender el significado de algo que puede venirnos en un instante el año que viene.

Déjalo ir. Dejemos ir nuestra necesidad de averiguar las cosas para sentirnos en control.

Ahora es tiempo de ser. De sentir. De pasar por ello. De permitir que las cosas sucedan. De aprender. De dejar que tome su curso lo que sea que se esté resolviendo en nuestro interior.

Ya pasada la ocasión, lo sabremos. Lo veremos claro. Por hoy, basta con ser. Se nos ha dicho que todas las cosas surtirán efecto para bien de nuestra vida. Podemos confiar en que así ocurrirá, aunque no podemos ver el lugar que ocupan los eventos de hoy dentro del panorama más amplio.

Hoy dejaré que las cosas sucedan sin tratar de averiguarlo todo. Si hoy no dispongo de claridad, confiaré en que vendrá más tarde, en retrospectiva. Confiaré simplemente en la verdad de que todo está bien, en que los eventos se están desarrollando como deben, y que todo se resolverá para bien de mi vida, mejor de lo que puedo imaginar.

Autoaprobación Septiembre 10

La mayoría de nosotros queremos caer bien. Queremos que los otros piensen que somos agradables, amistosos, amables y amorosos. La mayoría de nosotros queremos la aprobación de los demás.

Desde la niñez, algunos de nosotros hemos estado tratando de obtener aprobación, tratado de caerle bien a la gente y que ésta nos tenga en alta estima. Podemos tener miedo a que la gente nos deje si desaprueba nuestras acciones. Podemos buscar aprobación de gente que no tiene nada de aprobación que dar. Podemos no saber que somos dignos de amor ahora y que podemos aprender a aprobarnos a nosotros mismos.

Para poder vivir felices, para vivir consistentemente con la forma como nuestro Poder Superior quiere que vivamos, y para ceñirnos a un modo de vida que está en armonía con el universo, necesitamos dejar ir nuestra extremada necesidad de aprobación. Estas necesidades insatisfechas de aprobación y de amor de nuestro pasado le dan a los demás control sobre nosotros hoy. Estas necesidades pueden impedirnos actuar como mejor nos conviene y ser fieles a nosotros mismos.

Nosotros podemos aprobarnos solos. Al final, ésa es la única aprobación que cuenta.

Hoy dejaré ir mi necesidad de aprobación y mi necesidad de caer bien. Las remplazaré con la necesidad de caerme bien y de aprobarme yo misma. Disfrutaré la sorpresa que encontraré cuando lo haga. La gente que cuenta, incluyéndome a mí mismo, me respetará cuando me sea fiel a mí mismo.

En una relación hay esas épocas maravillosas en que las cosas transcurren suavemente para ambas personas, y ninguna de las dos necesita concentrarse demasiado en el concepto del desapego. Pero hay esas épocas desafiantes en que una persona está en crisis o está cambiando – y necesitamos desapegarnos.

Luego están también esos ciclos estresantes donde ambas personas están lidiando con cuestiones muy intensas. Ambos están necesitados y ninguno tiene nada que dar.

Hay épocas en que desapegarnos y cuidar de nosotros mismos es difícil.

Es útil, en esos momentos, identificar el problema. Ambas personas están lidiando y curándose. Ninguna tiene mucho que dar, por lo menos por el momento. Y ambas se sienten particularmente necesitadas.

Ese es el problema.

¿Cuál es la solución?

Puede no haber una solución perfecta. El desapego sigue siendo la clave, pero puede resultar difícil cuando nosotros mismos necesitamos apoyo. De hecho, la otra persona puede estar pidiendo apoyo más que ofreciéndolo.

Aun así podemos trabajar con el desapego. Aun así podemos manejar nuestros sentimientos. Podemos aceptarlo como un ciclo temporal en la relación y dejar de estar buscando que la otra persona nos dé algo que él o ella no pueden dar por el momento.

Podemos también dejar de esperar que nosotros demos por el momento.

La comunicación ayuda. Identificar el problema y hablar acerca de él sin culpa ni avergonzar es un principio. Ingeniar sistemas de apoyo alternativos, o formas de satisfacer nuestras necesidades, ayuda.

Seguimos siendo responsables de cuidar de nosotros mismos – aunque estemos en la mejor de las relaciones.

Podemos esperar razonablemente que los conflictos de necesidades y el choque de asuntos por resolver se den en las relaciones más amorosas, más sanas.

Es uno de los ciclos del amor, de la amistad y de la familia.

Si es una relación sana, la crisis no continuará indefinidamente. Recuperemos nuestro equilibrio. La otra persona lo recuperará también. Podemos dejar de estar volviéndonos locos esperando que la otra persona esté equilibrada cuando no lo está.

Hablemos las cosas. Resolvamos las cosas. Mantengamos nuestras expectativas acerca de nosotros mismos, de los demás y de nuestras relaciones sanas y razonables.

Una buena relación será capaz de mantenerse y de sobrevivir a los malos tiempos. A veces, los necesitamos para que ambos podamos crecer y aprender por separado. A veces, la gente que por lo general está ahí para apoyarnos no puede hacerlo. Podemos encontrar otra manera de cuidar de nosotros mismos.

Hoy recordaré que mis mejores relaciones tienen tiempos malos. Si el mal es la norma, consideraré cuánto de deseable es la relación. Si el mal tiempo es un ciclo temporal, practicaré el comprenderme a mí mismo y a la otra persona. Dios mío , ayúdame a recordar que la ayuda y el apoyo que quiero y necesito no viene nada más en forma de una sola persona. Ayúdame a estar abierto a opciones sanas para cuidar de mí mismo si no dispongo de mi sistema normal de apoyo.

Debemos aprender a no impacientarnos con el lento proceso curativo del tiempo. Debemos disciplinarnos a nosotros mismos para reconocer que hay que seguir muchos pasos en el camino que va de la pena a la renovada serenidad... Debemos anticipar estas etapas en nuestra convalecencia emocional: insoportable dolor, pena punzante, días vacíos, resistencia al consuelo, desinterés por la vida, que gradualmente van cediendo paso... al nacimiento de un patrón de acción y de aceptación del irresistible desafío de la vida.

– Joshua Loth Liebman

La recuperación es un proceso. Es un proceso gradual, un proceso de curación y un proceso espiritual – un viaje más que un destino.

Así como la codependencia cobra vida propia y es progresiva, así progresa también la recuperación. Una cosa lleva a la otra y las cosas – al igual que nosotros – mejoran.

Podemos relajarnos, hacer nuestra parte y dejar que ocurra el resto.

Hoy confiaré en este proceso y en este viaje que he emprendido.

Tiempo de Reprogramar Septiembre 13

La recuperación no es trabajo cansado, no recompensado. Hay tiempos de alegría y de descanso, tiempos en que cómodamente practicamos lo que hemos aprendido. Hay épocas de cambio, épocas en las que batallamos por aprender algo nuevo o por superar un problema en particular.

Éstas son las épocas en las que lo que hemos estado practicando en la recuperación empieza a mostrarse en nuestra vida. Esas épocas de cambio son intensas, pero tienen un propósito.

También hay épocas en las que, a un nivel profundo, estamos siendo "reprogramados". Empezamos a dejar ir creencias y conductas. Podemos sentirnos asustados o confundidos durante estas épocas. Nuestras antiguas conductas o patrones podrán no habernos funcionado, pero eran cómodos y familiares.

Durante estas épocas podemos sentirnos vulnerables, solos y necesitados – como lo estamos en un viaje cuando no tenemos un mapa o una linterna, y nos sentimos como si nadie hubiera pasado antes por esta tierra.

Podemos no comprender lo que se está resolviendo en nuestro interior. Podemos no saber adónde se nos está conduciendo.

Se nos está conduciendo. No estamos solos. Nuestro Poder Superior está obrando lo mejor para traer a nosotros un verdadero cambio. Otros han viajado por este camino también. Se nos conducirá hacia alguien que pueda ayudarnos, alguien que pueda brindar las señales que necesitamos.

Se nos está preparando para recibir tanta alegría y amor como nuestro corazón puede albergar.

La recuperación es un proceso curativo. Podemos confiar en él, aunque no lo comprendamos. Estamos justo donde necesitamos estar dentro de este proceso; Estamos pasando exactamente por lo que necesitamos experimentar. Y a donde estamos yendo es mejor que cualquier lugar en el que hayamos estado.

Hoy, Dios Mío ayúdame a creer que los cambios por los que estoy atravesando son para bien. Ayúdame a creer que el camino por el que estoy viajando me llevará a un lugar de luz, de amor y de alegría.

¿Qué es Bueno Para Mí? Septiembre 14

Cuando nos estemos escudriñando el alma, ya sea a causa de pequeñas o grandes decisiones que enfrentemos durante el día, podemos aprender a preguntarnos, ¿ Esto es bueno para mí?... ¿Es esto lo que realmente quiero?...

¿Es esto lo que necesito?... ¿Siento que esta es la dirección correcta para mí?... ¿O estoy sucumbiendo al control y la influencia que a veces permito que otros tengan sobre mí?

No es un egoísmo enfermizo cuestionarnos si algo nos conviene. Esa es una vieja manera de pensar. Preguntarnos si algo es bueno para nosotros es una conducta sana de la que no tenemos por qué avergonzarnos, y que probablemente resultará conforme también a los mejores intereses de las otras personas.

No nos extraviaremos en el sendero egoísta de la autoindulgencia por preguntarnos si una cosa nos conviene. No nos desviaremos del plan que Dios tiene para nosotros. Al hacernos esta sencilla pregunta, participamos en dirigir nuestra vida hacia el bien y el propósito más alto; nos adueñamos de nuestro poder para mantenernos en autoestima.

Hoy empezaré a actuar conforme a mis mejores intereses. Lo haré con el entendimiento de que, en su momento, lo que elija no complacerá a todos los que me rodean. Lo haré con el entendimiento de que preguntarme si una cosa me conviene en último término me ayudará a asumir una verdadera responsabilidad por mi vida y por mis elecciones.

Somos seres tenaces. Pero, de muchas maneras, somos frágiles. Podemos aceptar el cambio y la pérdida, pero esto lo hacemos a nuestro propio ritmo y a nuestro propio estilo. Y solamente nosotros y Dios podemos determinar ese momento.

– Ya no seas codependiente

Los tiempos difíciles, los tiempos de estrés, no son todo lo que hay en la vida, pero sí son *parte* de la vida, del crecimiento, y del seguir adelante.

Lo que hacemos con los tiempos difíciles, o con la energía difícil, es elección nuestra.

Podemos utilizar la energía de los tiempos difíciles para resolver nuestros asuntos. Podemos usarla para afinar nuestras habilidades y nuestra espiritualidad. O podemos atravesar estas situaciones sufriendo, almacenando amargura y rehusándonos a crecer o a cambiar.

Los tiempos difíciles nos pueden motivar y moldear para sacar lo mejor de nosotros mismos. Podemos usar estas épocas para adelantar y subir a niveles más altos de vivir, de amar y de crecer. La elección en nuestra. ¿ Nos dejaremos sentir?,

¿Adoptaremos una actitud espiritual, incluyendo en ella la gratitud, hacia el evento?, ¿Le preguntaremos a la vida y a nuestro Poder Superior qué es lo que se supone que debemos estar aprendiendo y haciendo?, ¿O utilizaremos el incidente para probar creencias viejas, negativas?, ¿Diremos... “A mí nunca me pasa nada bueno... Sólo soy una víctima… No se puede confiar en la gente… La vida no vale la pena vivirla?”

No siempre requerimos de la energía difícil, o estrés, para motivarnos a creer y a cambiar. No tenemos que crear estrés, buscarlo o atraerlo. Pero si está ahí, podemos aprender a canalizarlo para crecer y utilizarlo para lograr lo que es bueno en la vida.

Dios mío, permite que mis tiempos difíciles sean épocas de curación.

Venganza Septiembre 16

No importa cuánto tiempo llevemos en recuperación, no importa qué sólido sea nuestro fundamento espiritual, podemos sentir aún un abrumador deseo de castigar a otra persona o de desquitarnos de ella.

Queremos venganza.

Queremos que la otra persona sufra como nos ha hecho sufrir a nosotros. Queremos ver que la vida le dé a esa persona su justa recompensa. De hecho, nos gustaría ayudarle a la vida a hacerlo.

Esos son sentimientos normales, pero no tenemos que actuar conforme a ellos. Esos sentimientos son parte de la ira que sentimos, pero no es nuestra labor administrar justicia.

Podemos permitirnos sentir la ira. Es útil ir un paso más profundo y dejarnos sentir los otros sentimientos – el daño, el dolor, la angustia. Pero nuestra meta es liberar esos sentimientos y acabar con ellos.

Podemos hacer responsable a la otra persona. Podemos responsabilizarla. Pero no es nuestra responsabilidad ser juez y parte. Buscar venganza activamente no nos ayudará. Nos bloqueará y nos retendrá.

Aléjate. Deja de jugar el juego. Desengánchate. Aprende tu lección. Dale gracias a la otra persona por haberte enseñado algo valioso. Y acaba con ello. Ponlo detrás, con la lección intacta.

La aceptación ayuda. Lo mismo el perdón – no del tipo que invita a la persona a que nos use otra vez, sino un perdón que libere a la otra persona y lo deje en libertad de seguir un camino diferente, al tiempo que nosotros nos liberamos de nuestra ira y resentimiento. Que nos libera para seguir nuestro propio sendero.

Hoy estaré tan enojado como tenga que estar, con la meta de acabar mis asuntos con los demás. Una vez que haya liberado mi dolor y mi ira, me esforzaré por perdonar sanamente, perdonar con límites. Entiendo que los límites, aparejados con el perdón y la compasión, me llevarán hacia adelante.

Conductas con las Nuevas Relaciones — Septiembre 17

En la recuperación hablamos mucho acerca de las conductas que se siguen en las relaciones nuevas: permitirles a los demás ser ellos mismos sin reaccionar excesivamente y tomarnos las cosas en forma personal, y adueñarnos de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos. Hablamos acerca de dejar ir nuestra necesidad de controlar, concentrándonos en la autoresponsabilidad, y en no disponernos a ser víctimas concentrándonos en la otra persona al tiempo que nos descuidamos a nosotros mismos. Hablamos acerca de tener y de fijar límites sanos, de hablar directamente y de asumir la responsabilidad por lo que queremos y necesitamos.

Aunque estas conductas ciertamente nos ayudan a lidiar con la gente adicta, no son conductas diseñadas sólo para utilizarse en lo que llamamos “relaciones disfuncionales”.

Estas conductas son *nuestras nuevas conductas en las relaciones nuevas*. Nos ayudan en las relaciones tirantes. Nos pueden ayudar a atravesar épocas de estrés en las relaciones sanas.

Las conductas de recuperación que estamos aprendiendo son herramientas – destrezas para tener relaciones sanas – que nos ayudan a mejorar la calidad de todas nuestras relaciones.

Recuperación significa cuidar de uno mismo – aprender a cuidarnos y a amarnos a nosotros mismos – con la gente. Cuanto más sanos nos volvamos, más sanas se volverán nuestra relaciones. Y nunca dejaremos de tener necesidad de conductas sanas.

Hoy me acordaré de aplicar mis conductas de recuperación a todas mis relaciones, con amigos y compañeros de trabajo, al igual que en cualquier relación amorosa especial. Trabajaré duro por cuidarme a mí mismo en las relaciones difíciles, averiguando qué habilidad sería mejor aplicar. También consideraré las formas como se podrían beneficiar mis relaciones sanas con mis nuevas destrezas para manejar relaciones.

Deja Que Sucedan Cosas Buenas — Septiembre 18

Antes de la recuperación, mis relaciones eran pésimas. No me iba muy bien en mi trabajo. Estaba entrampado en mi familia disfuncional ¡Pero al menos sabía qué esperar!

– Anónimo

Quiero que la segunda mitad de mi vida sea tan buena como la primera fue de desgraciada. A veces tengo miedo de que no sea así. A veces me asusta *que pueda* ser así.

Las cosas buenas pueden asustarnos. El cambio, incluso el cambio para bien puede ser atemorizante. De alguna manera, los cambios para bien pueden ser más atemorizantes que las épocas difíciles.

El pasado, particularmente el de antes de la recuperación, puede haberse vuelto confortablemente familiar. Sabíamos qué esperar en nuestras relaciones. Eran predecibles. Eran repeticiones del mismo patrón – las mismas conductas, el mismo dolor, una y otra vez. Podrán no haber sido lo que queríamos, pero sabíamos lo que iba a suceder.

Esto no ocurre cuando cambiamos de patrones y empezamos la recuperación.

Podemos haber sido bastante buenos para predecir eventos en la mayor parte de las áreas de nuestra vida. Las relaciones serían dolorosas. Nosotros viviríamos en privación.

Cada año sería casi una repetición del año anterior. A veces, las cosas se ponían un poco peor; otras un poco mejor, pero el cambio no era drástico. No hasta el momento en que empezamos la recuperación.

Entonces cambiaron las cosas. Y cuanto más progresamos en este milagroso programa, más cambiamos nosotros y nuestras circunstancias. Empezamos a explorar un territorio desconocido.

Las cosas se ponen bien. Se mejoran todo el tiempo. Empezamos a tener éxito en el amor, en el trabajo, en la vida. Un día a la vez, empiezan a ocurrir cosas buenas y la desgracia se disipa.

Ya no queremos ser víctimas de la vida. Hemos aprendido a evitar las crisis y traumas innecesarios.

La vida se pone buena.

"¿Cómo manejo las cosas buenas?", preguntó una mujer. "Es más difícil y más extraño que el dolor y la tragedia."

"Del mismo modo que manejábamos las experiencias difíciles y dolorosas", le contesté. "Un día a la vez".

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de vivir en el dolor y en la crisis. Ayúdame a quitarme lo más pronto posible los sentimientos de tristeza y los problemas. Ayúdame a encontrar mi base y equilibrio en la paz, la alegría y la gratitud. Ayúdame a trabajar tan duramente por aceptar lo bueno como he trabajado de duro en el pasado para aceptar lo doloroso y lo difícil.

A veces actuamos de una manera que nos deja incómodos. Eso es humano. Por eso tenemos las palabras: “Lo siento”. Curan y cierran la brecha. Pero no tenemos por qué decir “lo siento” si no hemos hecho nada mal. Una sensación de vergüenza puede llevarnos a disculparnos de todo lo que hacemos, de cada palabra que decimos, por estar vivos y ser como somos.

No tenemos por qué pedir disculpas por cuidar de nosotros mismos, por manejar nuestros sentimientos, por fijar límites, por divertirnos o porque nos estamos curando.

No tenemos que cambiar nunca de rumbo, si éste es el que más nos conviene, pero a veces una disculpa general reconoce otros sentimientos y puede ser útil cuando no están claras las cosas en una relación. Podemos decir: “Siento mucho el pleito que tuvimos.

Siento mucho que te haya lastimado con lo que tuve que hacer para cuidarme a mí mismo; no tenía la intención de que así fuera.”

Una vez que pedimos una disculpa, no tenemos que seguirla repitiendo. Si alguien quiere seguirnos sacando una disculpa por el mismo incidente, eso es asunto de esa persona y no tenemos por qué dejarnos enganchar.

Podemos aprender a tomar seriamente nuestras disculpas y a no darlas cuando no sean válidas. Cuando nos sintamos bien con nosotros mismos, sabremos cuándo es momento de decir que lo sentimos y cuándo no.

Hoy trataré de ser claro y sano en mis disculpas, asumiendo responsabilidad por mis acciones y por las de nadie más. Dios mío, ayúdame a averiguar de qué necesito disculparme y qué no es responsabilidad mía.

Espontaneidad Septiembre 20

En la recuperación ¡Estamos aprendiendo a dejarnos ir!

Estamos aprendiendo a ser espontáneos.

La espontaneidad puede asustarnos a algunos de nosotros. Podemos temer la pérdida de control que implica la espontaneidad. Podemos seguir operando aún bajo las reglas codependientes que prohíben la espontaneidad: sé bueno; sé correcto; sé perfecto; sé fuerte; no te diviertas; y estate siempre *en control*.

Podemos asociar la espontaneidad con el actuar de una manera adictiva, compulsiva, autodestructiva o irresponsable.

No es eso de lo que estamos hablando en la recuperación. La espontaneidad positiva implica expresar libremente lo que somos – de una manera divertida, sana, que no nos lastima y que no infringe los derechos de los demás.

Aprendemos a ser espontáneos y libres a medida que nos vamos haciendo más conscientes y vamos creciendo en autoestima. La espontaneidad surge a medida que se incrementa la confianza y la fe en nosotros mismos, y nos vamos sintiendo más seguros de nuestra capacidad de mantener límites sanos.

Ser espontáneos está en relación con nuestra capacidad para jugar y para lograr intimidad. Para llegar a todas esas deseables acciones, necesitamos ser capaces de dejar ir nuestra necesidad de controlarnos a nosotros mismos y de controlar a los demás, y entrar completa y libremente en el momento presente.

Deja ir la tirante rienda con que te detienes a ti mismo. ¿Qué importa si cometes un error?, ¿Qué importa si te equivocas? Saborea tus imperfecciones. Permítete ser un poquito necesitado, un poquito vulnerable. ¡Corre un riesgo!

Podemos ser espontáneos sin hacernos daño a nosotros mismos o a los demás. De hecho, todo el mundo se beneficiará de nuestra espontaneidad.

Hoy tiraré el libro de reglas y disfrutaré de ser como soy. Me divertiré un poco con el regalo de la vida, de mí mismo y de los demás.

Deja Ir la Urgencia Septiembre 21

Una cosa a la vez.

Eso es todo lo que tenemos que hacer. No dos cosas a la vez, sino una cosa hecha en paz.

Una tarea a la vez. Un sentimiento a la vez. Un día a la vez. Un problema a la vez. Un paso a la vez.

Un placer a la vez.

Relájate. Deja ir la urgencia. Empieza calmadamente ahora. Toma una sola cosa a la vez.

¿Ves cómo todo se arregla?

Hoy haré en paz una sola cosa a la vez. Cuando tenga dudas, haré primero lo primero.

Confiemos en Nosotros Mismos **Septiembre 22**

Muchos de nosotros creíamos que hacer caso a las palabras de Dios o de nuestro Poder Superior significaba seguir reglas rígidas, un libro de instrucciones para la vida.

Muchos de nosotros ahora creemos otra cosa. Las reglas rígidas, las instrucciones sin fin, la exhortación a la perfección, no son las palabras que murmura nuestro Poder Superior.

Las palabras de Dios a menudo son esas calmadas, pequeñas palabras que llamamos intuición o instinto, que nos van conduciendo y guiando adelante.

Somos libres de ser como somos, de escucharnos y confiar en nosotros mismos. Somos libres de escuchar las gentiles, amorosas palabras de un Poder Superior, las palabras murmuradas a nosotros y a través de cada uno de nosotros.

Hoy, ayúdame, Dios mío, a dejar ir las reglas rígidas basadas en la vergüenza. Escogeré la libertad para amar, para escuchar y para confiar.

Tolerancia Septiembre 23

Practica la tolerancia.

Toleramos nuestros arranques, nuestros sentimientos, nuestras reacciones, nuestras peculiaridades, nuestra humanidad. Toleramos nuestros altibajos, nuestra resistencia al cambio, nuestra naturaleza batalladora y a veces difícil.

Toleramos nuestros miedos, nuestros errores, nuestra tendencia natural a escondernos de los problemas y del dolor. Toleramos nuestra vacilación a acercarnos a la gente, a mostrarnos, ser vulnerables.

Toleramos nuestra necesidad de sentirnos a veces superiores, avergonzados y compartir ocasionalmente el amor como iguales. Toleramos la forma como progresamos

– unos cuantos pasos adelante y dos para atrás.

Toleramos nuestro deseo instintivo de controlar y cómo renuentemente aprendemos a practicar el desapego. Toleramos la forma como decimos que queremos amor, y luego a veces hacemos que se alejen los demás. Toleramos nuestra tendencia a volvernos obsesivos, a olvidarnos de confiar en Dios y, ocasionalmente, a quedarnos atorados.

Hay algunas cosas que no toleramos. No toleramos conductas abusivas o destructivas en contra de los demás o de nosotros mismos.

Practiquemos una sana, amorosa tolerancia hacia nosotros mismos dijo un hombre. Cuando lo hagamos, aprenderemos a tolerar a los demás. Luego, vayamos un paso más allá. Aprendamos que toda la humanidad que estamos tolerando es lo que nos hace bellos a nosotros y a los demás.

Hoy seré tolerante conmigo mismo. A partir de ello, aprenderé a ser adecuadamente tolerante con los demás.

Permitámonos Tener Necesidades **Septiembre 24**

Podemos aceptarnos a nosotros mismos como gente que tiene necesidad – la necesidad de consuelo, de amor, de comprensión, de amistad, de un sano contacto. Necesitamos refuerzo positivo, alguien que nos escuche, alguien que nos dé. No somos débiles por necesitar estas cosas. Estas necesidades nos hacen humanos y sanos. Satisfacer nuestras necesidades – creer que merecemos satisfacerlas- nos hace felices.

Hay épocas, también, en que además de nuestras necesidades normales, estamos particularmente necesitados. En esas épocas, necesitamos más de lo que podemos dar. Eso también está bien.

Podemos aceptar e incorporar nuestras necesidades y nuestra parte necesitada, a todo nuestro ser. Podemos asumir la responsabilidad por nuestras necesidades. Eso no nos hace débiles o deficientes. Eso no significa que no nos estemos recuperando adecuadamente, ni tampoco significa que seamos dependientes de una manera enfermiza. Hace gobernables nuestras necesidades y a nuestra parte necesitada. Nuestras necesidades dejan de controlarnos, y recuperamos el control.

Entonces, nuestras necesidades empiezan a ser satisfechas.

Hoy aceptaré mis necesidades y mi parte necesitada. Creo que merezco satisfacer mis necesidades, y permitiré que eso suceda.

Ni Dios puede cambiar el pasado.

– Agatón

Aferrarse al pasado, ya sea a través de la culpa, de la nostalgia, de la negación o del resentimiento, es un desperdicio de valiosa energía – de energía que se puede usar para transformar el hoy y el mañana.

"Yo solía vivir en mi pasado", dijo una mujer en recuperación. "O bien estaba tratando de cambiarlo, o estaba dejando que me controlara. Por lo general eran ambas cosas".

"Constantemente me sentía culpable de cosas que habían sucedido. De cosas que yo había hecho; de cosas que otros me habían hecho a mí – aunque había reparado casi todos los daños, la culpa me embargaba. De alguna manera, todo era mi culpa. Simplemente, nunca pude dejarlo ir."

"Me aferré a la ira durante años, diciéndome a mi misma que era justificada. Estaba en negación acerca de muchas cosas. A veces, trataba de olvidarme absolutamente de mi pasado, pero nunca me detuve a analizarlo realmente; mi pasado era como una nube oscura que me perseguía, y del cual no me podía sacudir. Supongo que me asustaba dejarlo ir, que le temía al hoy, que le temía al mañana."

"He estado en recuperación durante años, y me ha llevado casi los mismos años tener una perspectiva adecuada de mi pasado. Estoy aprendiendo que puedo olvidarlo; necesito curarme de él. Necesito sentir y dejar ir cualquier sentimiento que aún tenga, especialmente la ira."

"Necesito dejar de culparme a mí misma por los eventos dolorosos que ocurrieron y confiar en que todo ha sucedido de acuerdo con lo programando y que verdaderamente todo está bien. He aprendido a dejar de tener remordimientos, a sentirme agradecida".

"Cuando pienso en el pasado, le doy gracias a Dios por la

curación y el recuerdo. Si ocurre algo que necesite de una reparación, lo hago y termino con ello. He aprendido a ver mi pasado con compasión hacia mí misma, confiando en que mi Poder Superior tenía el control, incluso entonces”.

“Me he curado de algunas de las peores cosas que me pasaron. He hecho las paces conmigo misma acerca de estas cuestiones y he aprendido que curarme de algunas de ellas me ha permitido ayudar a los otros a curarse también. Soy capaz de ver cómo las peores cosas me ayudaron a formar mi carácter y a desarrollar algunas de mis facetas más sutiles.”

“Incluso he llegado a desarrollar gratitud por mis relaciones fracasadas porque ellas me han llevado a ser quien soy y a encontrarme donde me encuentro hoy.”

“Lo que he aprendido ha sido la aceptación – sin culpa, sin ira, sin culpar y sin vergüenza. He tenido incluso que aprender a aceptar los años que pasé sintiéndome culpable, enojada, avergonzada y culpando a los demás.”

Nosotros no podemos controlar el pasado. Pero podemos transformarlo permitiéndonos curarnos de él y aceptándolo con amor a nosotros mismos y a los demás. Lo sé, porque esa mujer soy yo.

Hoy empezare a sentir gratitud por mi pasado. No puedo cambiar lo que ocurrió, pero puedo transformar el pasado adueñándome de mi poder, ahora, para aceptar, para curarme y para aprender de él.

Nuestra tarea no es una tarea ingenua de sentirnos a salvo, de vivir y de amar en un mudo utópico. Una mujer comentaba que nuestra tarea es hacernos sentir a salvo al tiempo que aprendemos a vivir y a amar en un mundo que es inseguro.

No queremos morar en los peligros, porque eso le da poder a lo negativo. Tampoco queremos ignorarlos o pretender que no existen.

Si fuéramos a tomar un baño de sol, no seríamos ingenuos acerca de los peligros del sol. Sabemos que los rayos dañinos pueden quemarnos. Tomaríamos medidas para protegernos, para que pudiéramos disfrutar de los beneficios del sol.

Esa es nuestra tarea en la recuperación.

Esto es lo que una mujer, una profesional de la salud, me dijo: Imagina un filtro que te rodea. Colócalo alrededor de ti – no tan pesado y grueso que no pueda penetrar la luz, ni tan delgado que te expongas al peligro.

Mírate a ti misma protegida por un filtro efectivo. Asegúrate de que el filtro esté abierto a lo bueno. Por un tiempo, tu filtro era demasiado grueso. No dejaba pasar lo que tú querías. Ahora, cámbialo para que deje entrar lo bueno.

Este es tu filtro para la vida y para el mundo. Míralo. Imagínatelo siempre rodeándote. Él te envuelve de amor, de consuelo, de protección. No puede entrar nada perjudicial. Ninguna energía negativa puede penetrar ese filtro.

Vete en paz; vete a salvo; vete, ahora, sabiendo que estás protegida. Ve adonde necesites ir. El mal ha sido bloqueado; se está derramando la buena voluntad. No tienes que trabajar tan duro por protegerte. Puedes relajarte y disfrutar de la vida, confiando en que estás segura. Vete sin miedo, pues estás envuelta en amor y protección. Y siempre lo estarás.

Hoy me imaginaré envuelta en un escudo que bloquea los rayos negativos y perjudiciales del mundo, pero que está construido de forma que pueda entrar el bien.

Retrocesos Temporales **Septiembre 27**

A veces, después de empezar la recuperación, las cosas parecen empeorar en nuestra vida por un tiempo. Nuestras finanzas, nuestras relaciones o nuestra salud pueden parecer deteriorarse.

Esto es temporal; ésta es una parte normal de la recuperación y de la curación. Puede ser que las cosas sean así durante un tiempo, pero no demasiado.

Sigue trabajando en la recuperación, y la tendencia se revertirá. En poco tiempo, las cosas, y nosotros, estaremos mejor que estábamos antes. Esta vez, la base será sólida.

Dios mío, ayúdame a confiar en Ti y en la recuperación, aunque tenga retrocesos. Ayúdame a recordar que los problemas son temporales y que cuando se solucionen, estaré en un terreno más firme.

Plegaria **Septiembre 28**

He aquí algunas de mis plegarias favoritas: Ayúdame. Por favor. Abstente.

Enséñame. Guíame. Cámbiame.

¿Estás ahí?

¿Por qué hiciste eso? Oh.

Gracias.

Hoy le diré a Dios lo que quiero decirle y escucharé la respuesta de Dios. Recordaré que puedo confiar en Él.

No podemos darnos el lujo de permitir que nuestro interés principal en la vida sea el dinero. Eso no nos llevará a la abundancia que estamos buscando. Por lo general, ni siquiera nos llevará a la estabilidad económica.

El dinero es importante. Merecemos que se nos pague lo que valemos. Se nos pagará lo que valemos cuando creamos que lo merecemos. Pero a menudo fracasan nuestros planes cuando nuestra consideración principal es el dinero.

¿Qué es lo que realmente queremos hacer?, ¿Qué nos sentimos conducidos a hacer?, ¿ Qué nos están diciendo nuestros instintos?
¿Qué nos sentimos guiados a hacer?, ¿Qué nos *emociona* hacer? Busca una manera de hacer eso, sin preocuparte por el dinero.

Considera los aspectos económicos. Fija límites acerca de lo que necesitas que te paguen. Sé razonable. Espera empezar desde abajo y trabaja para subir. Pero si te sientes conducido hacia un trabajo, ve por él.

¿Hay algo que realmente no queramos hacer, algo que va contra nuestra fibra, pero que estamos tratando de obligarnos a hacer "por dinero"? Por lo general, ésa es una conducta que hace salir el tiro por la culata. No funciona. Nos hacemos desgraciados a nosotros mismos, y lo del dinero por lo general tampoco sale bien.

He aprendido que cuando me soy fiel a mí misma acerca del trabajo y de lo que necesito estar haciendo, el dinero viene solo. A veces no es tanto como yo quiero; a veces soy gratamente sorprendida, y es más. Pero estoy contenta y tengo lo suficiente.

El dinero es una consideración, pero no puede ser nuestra consideración primordial si estamos buscando seguridad espiritual y paz interior.

Hoy tomaré en cuenta el dinero, pero no permitiré que se convierta en mi principal consideración. Dios mío, ayúdame a serme fiel a mí mismo y a confiar en que fluirá el dinero.

Una Víctima No Septiembre 30

No eres una víctima.

¡Cuán inculcada puede estar nuestra autoimagen como víctima! ¡Cuán habituados estamos a sentirnos desgraciados e impotentes! La victimización puede ser un velo gris que nos rodea, atrayendo aquello que nos victimará y haciendo que generemos los sentimientos de victimización. ¡La victimización puede ser tan habitual que incluso podemos sentirnos victimados por las cosas buenas que nos suceden!

¿Tienes un coche nuevo?, Si, suspiramos, pero no corre tanto como yo esperaba, y después de todo, costó tanto...

¡Tienes una familia tan bonita! Si, suspiramos, pero hay problemas. Y hemos tenido épocas tan difíciles...

¡Bueno, ciertamente tu carrera va bien! Ah, suspiramos, pero hay que pagar tal precio por el éxito. Todo ese papeleo adicional....

He aprendido que, si disponemos nuestra mente para ello, tenemos una increíble, casi aterradora capacidad para descubrir la desgracia en cualquier situación, aun en la más maravillosa de las circunstancias.

Con los hombros caídos, la cabeza gacha, vamos por la vida llevándonos sofocones.

Acaba ya con eso. Quítate el velo gris de la desesperación, de la negatividad y de la victimización. Arrójalo; deja que se lo lleve el viento.

No somos víctimas. Podemos haber sido victimados. Podemos haber permitido que se nos haya victimado. Podemos haber buscado, creado o recreado situaciones que nos victimaron. Pero no somos víctimas.

Podemos estar en nuestro poder. No tenemos que permitirnos ser víctimas. No tenemos que dejar que otros nos victimicen. No tenemos que buscar la miseria ni en las situaciones más miserables ni en las mejores.

Somos libres de pararnos al calor de la autorresponsabilidad.

¡Fija un límite! ¡Maneja la ira! ¡Dile a alguien no, o para eso!¡Salte de una relación! ¡Pide lo que necesites! Elige y responsabilízate de ello. Explora opciones. ¡Date a ti mismo lo que necesitas! Quédate erguido, con la cabeza en alto, y reclama tu poder. ¡Reclama tu responsabilidad hacia ti mismo!

Y aprende a disfrutar de lo bueno.

Hoy me rehusaré a pensar, hablar, expresarme o actuar como víctima. En vez de ello, alegremente reclamaré la responsabilidad que tengo conmigo mismo y me concentraré en lo que es bueno y correcto en mi vida.

Octubre



Sé Quién Eres Octubre 1

En la recuperación estamos aprendiendo una nueva conducta. Se llama: Sé quién eres.

Para algunos de nosotros, esto puede ser atemorizante.

¿Qué pasaría si hubiéramos sentido lo que sentimos, si hubiéramos dicho lo que queríamos, si nos volviéramos firmes en nuestras creencias y valoráramos lo que necesitábamos?, ¿Qué pasaría si dejáramos nuestro disfraz de adaptación? ¿Qué pasaría si nos adueñáramos de nuestro poder para ser nosotros mismos?, ¿Le seguiríamos cayendo bien a la gente?, ¿Se alejaría?, ¿Se enojaría?

Llega un momento en que estamos dispuestos a correr ese riesgo. Para seguir creciendo, y viviendo con nosotros mismos, nos damos cuenta de que debemos liberarnos. Llega el momento en que dejamos de permitir que los demás y sus expectativas nos controlen tanto y empezamos a sernos fieles a nosotros mismos – sin importar la reacción de los demás.

Antes de que pase mucho tiempo, empezamos a entender. Algunas personas podrán alejarse, pero la relación con ellas habría terminado de todas maneras. Otras se quedan y nos aman y respetan más por haber tomado el riesgo de ser como somos. Empezamos a lograr intimidad y relaciones que funcionan.

Descubrimos que ser como somos siempre ha sido suficientemente bueno. Así es como se tenía la intención de que fuéramos.

Hoy tomaré mi propio poder para ser yo mismo.

Lidiemos con la Familia — Octubre 2

Hay muchos caminos para el cuidado de uno mismo con las familias. Algunas personas eligen cortar el contacto con los familiares durante un tiempo. Otras escogen permanecer en contacto con los familiares y aprender diferentes conductas. Algunos se desconectan por un tiempo y luego regresan lentamente sobre una base diferente.

No hay una manera perfecta de lidiar con nuestros familiares en la recuperación. A cada uno de nosotros le corresponde escoger un camino que se adapte a nosotros y a nuestras necesidades en un momento dado.

La idea que es nueva para nosotros en la recuperación es que *podemos elegir*. Podemos fijar los límites que necesitemos establecer con los miembros de la familia. Podemos escoger un camino que nos funcione a nosotros, sin sentimientos de culpa ni de obligación, ni con una indebida influencia de cualquier fuente, incluyendo a los profesionales de la recuperación.

Nuestra meta es desapegarnos con amor de los familiares. Nuestra meta es ser capaces de cuidar de nosotros mismos, de amarnos a nosotros mismos y de vivir vidas sanas a pesar de lo que los familiares hagan o no hagan. Nosotros decidimos qué límites o decisiones son necesarias para hacerlo.

Está bien decirles no a nuestras familias cuando eso es lo que queremos, pero también decirles sí si sentimos que eso es lo correcto. Está bien pedirles un tiempo para estar a solas y regresar como una persona diferente.

Dios mío, ayúdame a escoger el camino correcto para mí con mi familia. Ayúdame a entender que en este proceso no existe lo correcto ni lo incorrecto. Ayúdame a esforzarme por perdonar y a aprender a desapegarme con amor, siempre que esto sea posible. Entiendo que esto no implica que tengo que renunciar al cuidado de mí mismo ni a mí la salud por el bien del sistema.

Superemos el Malestar **Octubre 3**

Sométete al dolor. Luego aprende a someterte a lo bueno. Ahí está, y viene más en camino.

– Más allá de la codependencia

Nuestra meta en la recuperación es hacernos sentir a gusto, en paz y contentos. Felices. Queremos estar en paz con nosotros mismos y con el ambiente que nos rodea. A veces, para hacerlo, necesitamos estar dispuestos a afrontar el malestar, sentirlo y superarlo.

No estoy hablando aquí de ser adictos a la desgracias y al dolor. No estoy hablando de crear un dolor innecesario. Estoy hablando del legítimo malestar que a veces necesitamos sentir mientras nos curamos.

Cuando nos hacen una cirugía, el dolor molesta la mayor parte del día siguiente de la operación. Cuando hacemos el tipo de trabajo que estamos enfrentando en la recuperación, nos estamos haciendo una cirugía emocional, mental y espiritual. Nos estamos quitando partes que está infectadas e inflamadas.

A veces, el proceso duele.

Somos suficientemente fuertes para sobrevivir al malestar y a los sentimientos temporales de dolor emocional. Una vez que estamos dispuestos a enfrentar y a sentir nuestro malestar y nuestro dolor, hemos llegado casi al punto del alivio.

Hoy estoy dispuesto a enfrentar mi malestar, confiando en que la curación y el alivio están del otro lado. Ayúdame, Dios mío, a estar abierto a sentir lo que necesite sentir para ser curado y estar sano. Mientras lo hago, confiaré en que soy cuidado y protegido por mí mismo, por mis amigos, por mi Poder Superior y por el universo.

A veces, no hay suficiente dinero para cubrir los gastos indispensables, mucho menos para darse algunos lujos.

Cuando la gente nos sugiere que hagamos un presupuesto, dejamos escapar una risita ahogada. Los gastos que necesitamos pagar para sobrevivir superan los ingresos. Vemos la situación, meneamos la cabeza y decimos “no se puede”.

Muchos de nosotros hemos tenido que vivir estas situaciones. Este no es momento de llenarnos de pánico; no es momento de desesperarnos.

El pánico y la desesperación nos llevan a tomar malas decisiones y a tomar acciones desesperadas. Este es el momento de sustituir el miedo por la fe. Este es el momento de confiar en que Dios satisfará nuestras necesidades.

Toma la vida de un día y una necesidad a la vez. Usa positivamente tus habilidades para la supervivencia. Sabe que tus posibilidades no están limitadas por el pasado ni por tus circunstancias actuales.

Examina cualquier obstáculo que pudiera estar impidiendo el flujo de dinero en tu vida. ¿Tienes una actitud, un asunto, una lección que debas cambiar o aprender?

Tal vez, la lección sea una simple lección de fe. En los tiempos bíblicos se ha dicho que Jesús caminó sobre el agua. Se ha dicho que sus seguidores podrían hacerlo también, pero que en el momento en que se dejaron apoderar del miedo se hundieron.

Durante épocas económicas difíciles, nosotros podemos aprender a “caminar sobre el agua” respecto a las cuestiones de dinero. Si hacemos un presupuesto y no hay suficiente dinero para sobrevivir y para pagar gastos legítimos, haz las cosas lo mejor que puedas, y luego déjalo ir. Confía en que tu Fuente proveerá tus necesidades. Si surge una emergencia y no hay dinero en efectivo para satisfacer la necesidad,

mira más allá de tu cartera. Mira a tu Fuente. Pide a la provisión Divina, una provisión ilimitada, de todo lo que necesites.

Haz tu parte. Lucha por una actitud de responsabilidad económica en pensamiento y acción. Pide la Divina Sabiduría. Escucha la guía de Dios. Luego deja ir tus miedos y tu necesidad de controlar.

Sabemos que el dinero es una parte necesaria del estar vivos y viviendo y también lo sabe nuestro Poder Superior.

Dios mío, trae a la superficie cualquier obstáculo y barrera que tenga en mi interior en lo concerniente al dinero. Ayúdame a cuidar de mí mismo económicamente. Si estoy apurado de dinero, disiparé el miedo y aprenderé a "caminar sobre el agua" en lo relativo a asuntos de dinero. No utilizaré esta actitud para justificar la irresponsabilidad. Yo haré mi parte, incluyendo dejar ir el miedo y confiando en que Tú harás el resto.

Aprende a dejarte guiar por la verdad.

Sabremos lo que necesitemos saber cuándo necesitemos saberlo. No tenemos por qué sentirnos mal por tomarnos nuestro tiempo para llegar a conocernos a nosotros mismos. No tenemos que forzar este autoconocimiento o esta conciencia antes de tiempo.

¡Sí! Tal vez el mundo entero vio una verdad particular en nuestra vida y nosotros la negamos – hasta que estuvimos listos para lidiar con ella. Ese es asunto nuestro

¡y nuestro derecho! Nuestro proceso nos pertenece y descubriremos nuestras verdades en el momento correcto, cuando estemos listos, cuando esté completa la experiencia de aprendizaje.

El concepto de mayor autocrecimiento que podemos desarrollar para nosotros mismos y para los demás es permitirnos tener nuestro propio proceso. Podemos dar y recibir apoyo y aliento mientras atravesamos este proceso. Podemos escuchar a los demás y decir lo que pensamos. Podemos fijar límites y cuidar de nosotros mismos cuando se necesite. Pero seguimos dándonos a nosotros mismos y a los demás el derecho a crecer a nuestro propio ritmo, sin juzgar, y con mucha confianza en que todo está bien y de acuerdo con lo programado.

Cuando estemos listos, cuando llegue el momento adecuado y cuando nuestro Poder Superior esté listo – sabremos lo que necesitemos saber.

Hoy dejaré que yo y los demás crezcamos y cambiemos a nuestro propio ritmo y de acuerdo con nuestro propio programa de tiempo. Confío en que se me ayudará con conocimientos acerca de mí mismo y con las herramientas para lidiar con este autoconocimiento, en el momento adecuado.

Es sano, sabio y amoroso ser considerado y responsable con los sentimientos y necesidades de los demás. Eso es distinto a cuidarlos como nanas. Cuidar en exceso es una conducta contraproducente y, ciertamente, una conducta que deteriora relaciones – una conducta que se revierte y puede hacer que nos sintamos resentidos y victimados – porque, en último término, lo que sentimos, lo que queremos y lo que necesitamos aflorará a la superficie.

Algunas personas parecen invitar a que se les cuide excesivamente en lo emocional. Podemos aprender a rehusar la invitación. Podemos mostrar interés; podemos ser cariñosos cuando sea posible; pero podemos darle valor también a nuestras propias necesidades y sentimientos. Parte de la recuperación significa aprender a prestarle atención, y a darle importancia, a lo que sentimos, queremos y necesitamos, porque empezamos a ver que hay consecuencias claras, predecibles y por lo general indeseables cuando no lo hacemos.

Sé paciente y gentil contigo mismo mientras aprendes esto. Sé comprensivo contigo mismo cuando resbales a la vieja conducta de cuidar excesivamente a otros en lo emocional y descuidarte a ti mismo.

Pero detén el ciclo hoy. No tenemos por qué sentirnos responsables de los demás. No tenemos por qué sentirnos culpables por no sentirnos responsables de los demás. Podemos aprender incluso a sentirnos bien por tomar la responsabilidad de nuestras necesidades y sentimientos.

Hoy evaluaré si he caído en mi vieja conducta de asumir la responsabilidad por los sentimientos y necesidad de los demás, mientras que descuido los míos. Me adueñaré de mi poder, de mi derecho y de mi responsabilidad de valorarme a mí mismo.

Deja Ir la Candidez   Octubre 7

Podemos ser gente amorosa, confiada y, aun así, no permitir que se nos use o se abuse de nosotros. No tenemos por qué dejar que la gente nos haga lo que le venga en gana. ¡No todas las peticiones son legítimas! ¡No todas las peticiones requieren un sí!

La vida podrá probarnos. La gente podrá buscar nuestros puntos flacos. Nosotros podremos ver un común denominador en los límites que están siendo probados en nuestra vida. Si tenemos un punto débil en un área, podemos descubrir que somos probados repetidamente en esa área por familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos. La vida, la gente, nuestro Poder Superior y el universo pueden estar tratando de enseñarnos algo específico.

Cuando aprendamos esa lección, encontraremos que disminuyen los problemas en esa área. Se ha fijado el límite, se ha adueñado uno del poder. Por ahora se ha aprendido la lección. Quizá necesitemos estar enojados durante un rato con gente que ha presionado nuestra tolerancia más allá de los límites. Eso está bien. Pronto podremos dejar ir la ira y cambiarla por gratitud. Esta gente ha estado allí para ayudarnos a aprender acerca de lo que no queremos, de lo que no toleraremos, y cómo adueñarnos de nuestro poder.

Le podemos agradecer lo que hemos aprendido.

¿Cuánto estamos dispuestos a tolerar? ¿Qué lejos dejaremos llegar a los demás con nosotros? ¿Cuánto menospreciaremos nuestra ira y nuestra intuición? ¿Dónde están nuestros límites?

¿Tenemos algún límite? Si no es así, estamos en problemas.

Hay tiempos de no confiar en los demás, sino confiar en nosotros mismos y fijar límites a quienes nos rodean.

Hoy estaré abierto a una nueva conciencia acerca de las áreas en las cuales necesito límites más sanos. Abandonaré mi ingenua suposición de que la otra persona siempre tiene la razón. Cambiaré ese punto de vista por el de confiar en mí mismo, escucharme a mí mismo y el de tener y fijar límites sanos.

Aprender a Esperar — Octubre 8

He empezado a darme cuenta de que esperar es un arte, que al esperar se logran cosas. Esperar puede ser algo muy, muy poderoso. El tiempo es una cosa valiosa. Si puedes esperar dos años, a veces puedes lograr algo que no podrías lograr hoy, por duro que trabajaras, por mucho dinero que lanzaras al aire, por muchas veces que te golpearas la cabeza contra la pared....

– El valor para cambiar por Dennis Wholey

La gente que tiene más éxito al vivir y al amar es aquélla que aprende a esperar exitosamente. No mucha gente disfruta el esperar o el aprender la paciencia. Y no obstante, el esperar puede ser una herramienta poderosa que nos ayudará a lograr mucho bien.

No siempre podemos tener lo que queremos cuando lo queremos. Por diferentes razones, lo que queremos hacer, tener, ser o lograr no está a nuestra disposición ahora mismo. Pero hay cosas que no podríamos hacer ni tener hoy, no importa lo que sea, pero que sí podemos tener en el futuro. Hoy, nos volveríamos locos tratando de lograr lo que vendrá de un modo fácil y natural más tarde.

Podemos confiar en que todo está programado. El tiempo de espera no es tiempo desperdiciado. Algo se está trabajando – en nosotros, en alguien más, en el universo.

No tenemos por qué poner en suspenso nuestra vida mientras esperamos. Podemos dirigir nuestra atención a cualquier otro lado, practicar la aceptación y la gratitud en el ínterin, confiar en que tenemos una vida que vivir mientras esperamos – y luego, nos dedicamos a vivirla.

Lidia con tus frustraciones y tu impaciencia, pero aprende a esperar. El viejo dicho: "No siempre puedes tener lo que quieres" no es completamente cierto. A menudo, en la vida, podemos tener lo que queremos – especialmente los anhelos de nuestro corazón – si podemos aprender a esperar.

Hoy, estoy dispuesto a aprender el arte de la paciencia. Si me estoy sintiendo impotente porque estoy esperando a que suceda algo y no tengo el control del tiempo, me concentraré en el poder que está a mi disposición al aprender a esperar.

Autorevelación   Octubre 9

Aprender a revelar gentilmente quiénes somos es como nos abrimos al amor y a la intimidad en nuestras relaciones.

Muchos de nosotros nos hemos ocultado detrás de una concha protectora, una cubierta que impide que los otros nos vean o nos lastimen. No queremos ser *tan* vulnerables. No queremos exponer nuestros pensamientos, sentimientos, miedos, debilidades y a veces nuestros puntos fuertes, ante los demás.

No queremos que los demás vean cómo somos realmente.

Puede darnos miedo que puedan juzgarnos, alejarse o no caerles bien. Podemos no estar seguros de que está bien que seamos como somos o de cómo deberíamos exactamente revelarnos ante los demás.

Ser vulnerable puede ser atemorizador, especialmente si hemos vivido con gente que ha abusado de nosotros, que nos ha maltratado, manipulado, o que no nos apreció.

Poco a poco, aprendemos a correr el riesgo de revelarnos. Le enseñamos a los demás la persona real que hay dentro de nosotros. Seleccionamos gente segura y empezamos a revelarle pedazos y pedacitos de nosotros mismos.

A veces, por miedo, podemos retener algo, pensando que eso ayudará a la relación o ayudará a los demás a que les caigamos mejor. Esa es una ilusión. Retener lo que somos no nos ayuda a nosotros, ni a la otra persona, ni a la relación. Retenerse es una conducta contraproducente. Para que existan una verdadera intimidad y cercanía, para que nos amemos a nosotros mismos y estemos contentos en una relación, necesitamos revelar cómo somos.

Eso no significa que se lo digamos todo de una vez a todo el mundo. Esa también puede ser una conducta contraproducente. Podemos aprender a confiar en nosotros mismos acerca de a quién decirle, cuándo decírselo, en dónde decírselo y cuánto decirle.

Confiar en que la gente nos amará y le caeremos bien si somos exactamente quiénes somos puede ser atemorizante. Pero es la única manera como podemos lograr lo que queremos en las relaciones. Dejar ir nuestra necesidad de controlar a los demás – sus opiniones, sus sentimientos acerca de nosotros, o el curso de la relación – es la clave.

Suavemente, como una flor, podemos aprender a abrirnos. Al igual que una flor, lo haremos cuando brille el sol y esté tibio.

Hoy empezaré a tomar el riesgo de revelar quién soy a alguien que sienta que es seguro. Dejaré ir algunas de mis artimañas protectoras y me arriesgaré a ser vulnerable, aunque se me haya enseñado a actuar en otra forma. Revelaré cómo soy de manera que refleje autorresponsabilidad, amor a mí mismo, en forma directa, honestamente. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis miedos acerca de revelarle a la gente cómo soy. Ayúdame a aceptar quién soy y a dejar ir mi necesidad de ser quien la gente quiere que sea.

Los Beneficios de las Relaciones Destructivas

Octubre 10

A veces nos ayuda entender que podemos estar recibiendo algún beneficio de las relaciones que nos causan dolor.

La relación puede estar alimentando nuestra impotencia o nuestro papel de mártires.

Tal vez, la relación alimente nuestra necesidad de que nos necesiten, que aumente nuestra autoestima al permitirnos sentir en control o moralmente superiores a la otra persona.

Algunos de nosotros nos sentimos aliviados de la responsabilidad económica o de otro tipo de responsabilidades permaneciendo en una relación en particular.

"Mi padre abusó sexualmente de mí cuando era niña", dijo una mujer. "Me pasé los siguientes veinte años chantajeándolo emocional y económicamente por ello. Podía obtener dinero de él cada vez que quería y nunca tuve que asumir la responsabilidad económica de mí misma".

Darnos cuenta de que podemos haber obtenido alguna forma de pago codependiente de una relación no es motivo de vergüenza. Significa que estamos buscando en nuestro interior los obstáculos que pueden estar deteniendo nuestro crecimiento.

Podemos asumir la responsabilidad por la parte que podemos haber jugado para mantenernos victimados. Cuando estemos dispuestos a ver honestamente y sin miedo ese pago y a dejarlo ir, encontraremos la curación que hemos estado buscando. También estaremos listos, entonces, para recibir el pago positivo, sano, que nos pueden dar las relaciones, los beneficios que realmente queremos y necesitamos.

Hoy estaré abierto a ver los beneficios que pueda haber recibido por permanecer en relaciones enfermizas o por haber mantenido en funcionamiento sistemas destructivos. Me dispondré a dejar ir mi necesidad de permanecer en sistemas enfermizos; estoy listo para enfrentarme a mí mismo.

Qué fácil es culpar a los demás de nuestros problemas. “Mira lo que él está haciendo.”… “Mira cuanto he esperado.”… “¿Por qué ella no me llama?”… “Si tan solo él cambiara, yo sería feliz”...

Con frecuencia, nuestras acusaciones son justificadas. Probablemente nos sentimos dolidos y frustrados. En esos momentos podemos empezar a creer que la solución a nuestro dolor y frustración está en que la otra persona haga lo que queremos o que las cosas resulten como lo deseamos. Pero estas ilusiones autoderrotistas colocan el poder y el control de nuestra vida en manos de otras personas. A esto le llamamos *codependencia*.

La solución válida a nuestro dolor y frustración es reconocer nuestros propios sentimientos. Sentimos la ira, la pena; luego dejamos ir nuestros sentimientos y encontramos la paz – en nuestro interior. Sabemos que nuestra felicidad no la controla otra persona, aunque nos hayamos convencido de ello. A esto le llamamos *aceptación*.

Después decidimos que, aunque nos gustaría que nuestra situación fuera diferente, tal vez nuestra vida esté transcurriendo de esta manera por alguna razón. Quizá esté en juego un propósito y un plan superiores, uno mejor que el que nosotros podríamos haber orquestado. A esto le llamamos *fe*.

Después decidimos lo que necesitamos hacer, qué está dentro de nuestro poder para cuidar de nosotros mismos. A eso se le llama *recuperación*.

Es fácil señalar con nuestro dedo a otra persona, pero es más recompensante señalar suavemente con él hacia nosotros mismos.

Hoy viviré con mi dolor y frustración, lidiando con mis propios sentimientos.

Seamos Amables con Nosotros Mismos en Épocas Penosas

Octubre 12

El proceso de adaptarse al cambio y a la pérdida consume energía. La pena nos drena, a veces nos deja exhaustos. Algunas personas necesitan "meterse en su capullo para transformarse", según las palabras de Pat Carness, mientras atraviesan el proceso de pena.

Nos sentimos más cansados de lo común. Nuestra capacidad para funcionar bien en otras áreas de nuestra vida puede reducirse temporalmente. Quizá queramos escondernos en la seguridad de nuestro dormitorio.

La pena es gruesa. Nos puede acabar.

Está bien ser gentiles con nosotros mismos cuando estemos atravesando cambios y el proceso de pena. Queremos mantener las disciplinas de la recuperación, pero podemos ser compasivos con nosotros mismos. No tenemos por qué esperar más de nosotros mismos de lo que podemos dar durante estas épocas. Ni siquiera tenemos por qué esperar tanto de nosotros mismos como esperaríamos normal y razonablemente.

Podemos necesitar más descanso, más sueño, más comodidad. Podemos estar más necesitados y tener menos que dar. Está bien aceptarnos a nosotros, y a nuestras necesidades que han cambiado, en épocas de pena, de estrés y de cambio.

Está bien que nos permitamos meternos en nuestro capullo durante las épocas de transformación. Podemos someternos al proceso y confiar en que una nueva, emocionante energía se está creando dentro de nosotros.

Antes de que pase mucho tiempo, nos saldrán las alas y volaremos.

Dios mío, ayúdame a aceptar mis necesidades que han cambiado en las épocas de pena, de cambio y de perdida.

La Sustancia Sobre la Forma — Octubre 13

Estoy aprendiendo que, por una serie de razones, he pasado gran parte de mi vida concentrándome en la forma en vez de en la sustancia. Me he concentrado en estar perfectamente peinada, en usar la ropa adecuada, en tener perfectamente aplicado el maquillaje, en vivir en el lugar adecuado, amueblándolo con los muebles adecuados, en trabajar en el empleo adecuado y en tener el hombre adecuado. La forma, en vez de la sustancia, ha controlado mi conducta en muchas áreas de mi vida. Ahora, por fin estoy llegando a la verdad. La sustancia es lo que cuenta.

– Anónimo

No tiene nada de malo que queramos lucir lo mejor posible. Ya sea que estemos luchando por crearnos un yo, una relación o una vida, necesitamos tener algunas ideas sólidas acerca de cómo queremos que eso se vea.

La forma nos da un lugar por dónde comenzar. Pero para muchos de nosotros, la forma ha sido un sustituto de la sustancia. Podemos habernos concentrado en la forma para compensar el hecho de sentir miedo o sentirnos inferiores. Podemos habernos concentrado en la forma porque no sabíamos concentrarnos en la sustancia.

La forma es el perfil de las cosas; la sustancia es con lo que llenamos ese perfil. Llenamos nuestro perfil siendo auténticos; llenamos el perfil de nuestra vida echándole ganas a la vida y participando en ella al máximo de nuestra capacidad.

Ahora, en la recuperación, estamos aprendiendo a prestar atención a la manera en cómo funcionan y nos hacen sentir las cosas, no solo cómo se ven.

Hoy me concentraré en la sustancia de mi vida. Rellenaré las líneas de mí mismo con una persona real: yo. Me concentraré en la sustancia de mis relaciones, en vez de en lo que parecen. Me concentraré en lo que verdaderamente funciona en mi vida, en vez de en los adornos.

Controlar VS Confiar Octubre 14

Hubo un tiempo en mi vida en que me sentía tan llena de miedo y tan abrumada por el mero hecho de vivir que realmente quería hacer un programa para cada día de mi vida para los siguientes cinco años. Quería incluir todas las tareas que tenía por hacer, cuándo las haría, incluso cuándo programaría el descanso. Quería poner orden a lo que me parecía agobiante. Quería sentir que yo tenía el control.

– Anónimo

Controlar es una respuesta directa a nuestro miedo, pánico y sensación de impotencia. Es una respuesta directa a sentirse agobiado y a la desconfianza.

Podemos no confiar en nosotros mismos, en nuestro Poder Superior, en el Plan, en el universo o en el proceso de la vida. En vez de confiar, recurrimos al control.

Podemos aproximarnos a esta necesidad de controlar lidiando con nuestro miedo. Lidiamos con el miedo confiando – en nosotros mismos, en nuestro Poder Superior, en el amor y el apoyo del universo, del plan y de este proceso que llamamos vida y recuperación.

Podemos confiar en que cuando las cosas no salen como queremos, Dios ha planeado algo mejor.

Podemos confiar en que llegaremos a donde necesitemos ir, que diremos lo que necesitemos decir, que haremos lo que necesitemos hacer, que seremos lo que necesitemos ser y que nos convertiremos en todo lo que nos podemos convertir, cuando tengamos la intención de hacerlo, cuando estemos listos y cuando llegue el momento adecuado para hacerlo.

Podemos confiar en que nuestro Poder Superior y el universo nos darán toda la dirección que necesitemos.

Podemos confiar en nosotros mismos, que escucharemos

y responderemos de acuerdo con ello.

Podemos confiar en que todo lo que necesitemos en este viaje vendrá a nosotros. No obtendremos hoy todo lo que necesitemos para el viaje entero. Hoy recibiremos la provisión para hoy, y la provisión de mañana, mañana. Nunca se tuvo la intención de que lleváramos las provisiones para el viaje entero. El peso sería excesivo y se tenía la intención de que el camino fuera ligero.

Confía en ti mismo. No tenemos que planear, controlar y programar todas las cosas. El programa y el plan han sido escritos. Lo único que necesitamos es presentarnos.

El camino se volverá claro y seremos provistos amplia y claramente, un día a la vez.

Confía, amigo mío, en el día de hoy.

Hoy confiaré en que recibiré todo lo que necesite para hoy. Confiaré en que ocurrirá lo mismo mañana.

Deja Ir el Caos — Octubre 15

Nada bueno resulta del desasosiego.

La inquietud, el miedo, la ira o la tristeza pueden motivarnos. A veces, estos sentimientos tienen la intención de obligarnos a la acción, pero nuestro mejor trabajo surge una vez que éstos han sido remplazados por la paz.

No terminaremos nuestra tarea más pronto, ni mejor, desempeñándola con una sensación de urgencia, miedo, ira o tristeza.

Deja ir la inquietud. Deja que la paz llene el hueco. No tenemos que renunciar a nuestro Poder, al poder personal que Dios nos ha dado – o a nuestra paz – para llevar a cabo el trabajo que se nos ha llamado a hacer hoy. Se nos dará todo el poder que necesitemos para hacer lo que tengamos que hacer, cuando sea el tiempo de hacerlo.

Deja que primero venga la paz. Después procede. La tarea se hará de manera natural y a tiempo.

Hoy primero me pondré en paz y dejaré que mi trabajo y mi vida surjan de esa base.

Seamos Honestos con Nosotros Mismos

Octubre 16

Nuestra relación con nosotros mismos es la relación más importante que necesitamos mantener. La calidad de esa relación determinará la calidad de nuestras otras relaciones.

Cuando podamos decirnos a nosotros mismos cómo nos sentimos y podamos aceptar nuestros sentimientos, podremos decírselo a los demás.

Cuando podamos aceptar lo que queremos y necesitamos, estaremos listos para que se satisfagan nuestros deseos y necesidades.

Cuando podamos aceptar lo que pensamos y en lo que creemos y lo que para nosotros es importante, podremos comunicárselo a los demás.

Cuando aprendamos a tomarnos en serio a nosotros mismos, los otros también lo harán.

Cuando aprendamos a reírnos acerca de nosotros mismos, estaremos listos para reír con los demás.

Cuando hayamos aprendido a confiar en nosotros mismos, seremos dignos de confianza y estaremos listos para confiar.

Cuando podamos sentir gratitud por lo que somos, habremos conseguido amarnos a nosotros mismos.

Cuando hayamos logrado ese amor propio y aceptado nuestros deseos y necesidades, estaremos listos para dar y recibir amor.

Cuando hayamos aprendido a pararnos sobre nuestros pies, estaremos listos para pararnos al lado del alguien.

Hoy me concentraré en tener una buena relación conmigo mismo.

Los Sentimientos y el Sometimiento   Octubre 17

El sometimiento es una experiencia altamente espiritual y personal.

El sometimiento no es algo que podamos hacer dentro de nuestra cabeza. No es algo que podamos obligar o controlar con la fuerza de voluntad. Es algo que experimentamos.

La aceptación, o sometimiento, no es un paquete limpio. A menudo, es un paquete lleno de sentimientos difíciles – ira, indignación y tristeza, seguidos por la liberación y el alivio. A medida que nos sometemos, experimentamos nuestra frustración y nuestra ira hacia Dios, hacia otra gente, hacia nosotros y hacia la vida. Luego llegamos a la médula del dolor y la tristeza, del gran peso emocional interior que debe salir antes de que podamos sentirnos bien. Con frecuencia, estas emociones tienen conexión con la curación y se liberan a un nivel profundo.

El sometimiento es el que pone a trabajar las ruedas. Nuestro miedo y ansiedad respecto al futuro se liberan cuando nos sometemos.

Estamos protegidos. Se nos guía. Se han planeado cosas buenas. Ahora mismo se está dando el siguiente paso. El sometimiento es el proceso que nos permite seguir adelante. Así es como nuestro Poder Superior nos lleva hacia delante.

Confía en lo correcta que es la programación del tiempo y en la liberad que está al otro extremo, mientras batallas humanamente a través de esta experiencia espiritual.

Estaré abierto al proceso de sometimiento en mi vida. Me permitiré a mí mismo experimentar todas las emociones potentes y difíciles que deban ser liberadas.

Tiremos el Libro de Reglas Octubre 18

Muchos de nosotros sentimos que necesitamos un libro de reglas, un microscopio y una garantía para poder vivir. Nos sentimos inseguros, asustados. Queremos la seguridad de saber lo que va a suceder y cómo debemos actuar.

No confiamos en nosotros mismos ni en la vida.

No confiamos en el Plan.

Queremos tener el control.

"He cometido terribles errores en las elecciones que he hecho, errores que casi han destruido mi vida. La vida verdaderamente me ha provocado shock. ¿Cómo puedo confiar en mí mismo? ¿Cómo puedo confiar en la vida y en mis instintos después de lo que he sufrido?", preguntó una mujer.

Es comprensible que nos dé miedo que nos aplasten de nuevo, tomando en cuenta la forma como éramos muchos de nosotros cuando tocamos fondo en nuestra codependencia. No tenemos por qué sentirnos temerosos. Podemos confiar en nuestro yo, en nuestro sendero y en nuestros instintos.

Queremos evitar seguir cometiendo los mismos errores. No somos las mismas personas que éramos ayer o el año pasado. Hemos aprendido, hemos crecido, hemos cambiado. Hicimos lo que necesitábamos hacer entonces. Si cometimos un error, no podemos dejar que eso nos impida vivir y experimentar plenamente el hoy.

Hemos llegado al entendimiento de que necesitábamos nuestras experiencias – incluso nuestros errores – para llegar hasta donde estamos hoy. ¿Sabías que necesitábamos que nuestra vida se desarrollara exactamente como lo hizo para que nos encontráramos a nosotros mismos, a nuestro Poder Superior y esta nueva forma de vivir?, ¿O una parte de nosotros aún sigue llamando un error a nuestro pasado?

Podemos dejar ir nuestro pasado y confiar ahora en nosotros mismos. No tenemos por qué castigarnos a nosotros mismos con nuestro pasado. No necesitamos un libro de reglas, un microscopio, una garantía. Lo único que necesitamos realmente es un espejo. Podemos mirar al espejo y decir: "Confío en ti. No importa qué suceda, puedes cuidarte a ti mismo. Y lo que suceda seguirá siendo bueno, mejor de lo que piensas."

Hoy dejaré de aferrarme a las dolorosas lecciones de mi pasado. Me abriré a las lecciones positivas que tienen para mí el hoy y el mañana. Confío en que ahora puedo cuidarme a mí mismo y lo haré. Confío en que el Plan es bueno, aunque no sepa cómo es.

Nuestros Puntos Buenos Octubre 19

¿Qué es un codependiente? La respuesta es fácil. Son algunas de las personas más amorosas, más solícitas que conozco.

– Más allá de la codependencia

No necesitamos limitar un inventario acerca de nosotros mismos a lo negativo. Concentrarnos sólo en lo malo es un asunto medular de nuestra codependencia.

Honestamente, sin miedo, pregúntate: "¿Qué tengo de bueno? ¿Cuáles son mis puntos buenos?"

"¿Soy una persona amorosa, solícita, cariñosa?" Podemos haber descuidado el amarnos a nosotros mismos en el proceso de cuidar a los demás, pero ser cariñoso es una cualidad.

"¿Hay algo que haga particularmente bien?" "¿Tengo una fe sólida?" "¿Soy bueno para dar apoyo a los demás?" "¿Soy bueno como parte de un equipo o como líder?" "¿Tengo un modo especial con las palabras o con las emociones?"

"¿Tengo sentido del humor?" "¿Alegro a la gente?" "¿Soy bueno para consolar a los demás?" "¿Tengo la habilidad de sacar algo bueno prácticamente de la nada?" "¿Veo lo mejor en la gente?"

Estas son cualidades del carácter. Podremos habernos ido al extremo con ellas, pero eso está bien. Ahora estamos en camino de encontrar el equilibrio.

La recuperación no es eliminar nuestra personalidad. La recuperación tiene por objeto cambiar, aceptar, trabajar o transformar nuestros aspectos negativos y construir sobre los positivos. Todos tenemos cualidades; lo único que necesitamos es concentrarnos en ellas, darles poder y extraerlas de nuestro interior.

Los codependientes son de las personas más amorosas, más solícitas que hay. Ahora, estamos aprendiendo a darnos a nosotros mismos algo de esa preocupación y de ese cariño.

Hoy me concentraré en lo que tengo de bueno. Me daré a mí mismo algo del cariño que le he dado al mundo.

A veces, la gente que amamos hace algo que no nos gusta o que no aprobamos. Reaccionamos. Reaccionan ellos. Antes de que pase mucho tiempo, todos estamos reaccionando unos hacia otros y el problema crece.

¿Cuándo nos desapegamos? Cuando estamos enganchados en una reacción de ira, miedo, culpa o vergüenza. Cuando quedamos enganchados en un juego de poder – un intento por controlar o forzar a los demás a que hagan algo que no quieren hacer. Cuando la forma como estamos reaccionando no está ayudando a la otra persona o solucionando el problema. Cuando la forma como ellos están reaccionando nos está lastimando.

Con frecuencia, es tiempo de desapegarnos cuando el desapego parece lo menos probable, o lo menos posible, que podemos hacer.

El primer paso hacia el desapego es comprender que reaccionar y controlar no ayudarán. El siguiente paso es ponernos en paz – centrarnos y restaurar nuestro equilibrio.

Da un paseo. Abandona una habitación. Asiste a una reunión. Date un largo baño de agua caliente. Llama a un amigo o amiga. Llama a Dios. Respira profundamente. Encuentra la paz. De ese lugar de paz, al centrarte, surgirá una respuesta, una solución.

Hoy me someteré y confiaré en que la respuesta está cerca.

"Cuando empecé la recuperación de mi dependencia química, tuve que enfrentarme a mis líos de dinero sobria y fría como una piedra, y realmente tenía un buen lío", dijo una mujer.

"Al principio no era capaz de ganar mucho, y era importante para mí reparar daños. Tenía cuentas vencidas de años anteriores. Necesitaba tratar de estar al día en los pagos de mis cuentas nuevas. Tenía mucho más dinero antes de volverme sobria. Pero a su tiempo, lenta, gradualmente, mi situación económica se despejó. Restauré mi crédito. Tenía una cuenta de cheques. Tenía un poco de dinero en el banco"

"Luego me casé con un alcohólico y empecé a enterarme de mi codependencia – por el camino difícil. Me perdí a mí misma, mis sentimientos, mi cordura y todo el progreso que había logrado en mis asuntos financieros. Mi esposo y yo abrimos una cuenta de cheques juntos y él se sobregiró con los cheques hasta que perdí el derecho a tener una cuenta de cheques. Le permití que hiciera cargos y cargos en mi tarjeta de crédito hasta que me la echó por tierra."

"Pedíamos uno y otro préstamo para mantener a flote nuestro barco que se hundía – y le pedimos mucho dinero prestado a mis padres", dijo ella. Para la época en que empecé mi recuperación de la codependencia, estaba enfrentando otra vez un verdadero lío financiero. Estaba furiosa, pero ya no importaba quién había hecho qué cosa. Tenía algunos asuntos financieros serios que enfrentar si es que esa parte de mi vida alguna vez iba a volverse gobernable de nuevo."

"Lentamente – muy lentamente – empecé a salir de mi lío.

¡Parecía imposible! Ni siquiera quería enfrentarlo, me sentía tan abrumada y desesperanzada. Pero lo hice. Y cada día hice lo mejor que pude para ser responsable de mí misma."

"Una decisión que tomé fue separarme y protegerme financieramente de mi esposo, lo mejor que pude, antes y después de divorciarnos. La otra decisión que tomé fue afrontar los aspectos financieros de mi vida y empezar a reconstruirlos".

"Fue difícil. Debíamos cincuenta mil dólares y mi capacidad para obtener ingresos había disminuido dramáticamente. Estaba en proceso de pena; mi autoestima estaba baja todo el tiempo; mi energía también lo estaba. No sabía cómo alguna vez podría desenmarañarme de esa pesadilla. Pero así sucedió. Lenta, gradualmente, con la ayuda de un Poder Superior, sobrevino la gobernabilidad y remplazó al caos."

"Empecé por no gastar más de lo que ganaba. Le pagué a algunos deudores, poco a poco. Dejé ir lo que no podía hacer y me concentré en lo que sí podía."

"Ahora han pasado ocho años. Estoy libre de deudas, lo cual nunca imaginé posible. Estoy viviendo cómodamente, con dinero en el banco. Mi crédito ha sido restaurado de nuevo y tengo la intención de mantenerlo así."

"No estoy dispuesta a perder otra vez mi salud y seguridad financieras, por amor o por alcoholismo. Con la ayuda de Dios y de los Doce Pasos, no tendré que hacerlo"

Un día a la vez podemos ser restaurados en la recuperación – mental, emocional, espiritual, física y *económicamente*. Las cosas pueden empeorar antes de mejorar – porque por fin estamos afrontando la realidad en vez de estarla esquivando. Pero una vez que tomamos la decisión de asumir nuestra propia responsabilidad económica, ya estamos en camino.

Dios mío, ayúdame a recordar que lo que parece hoy sin esperanza, a menudo se puede resolver mañana, aunque no podamos ver la solución. Si he permitido que los problemas de otros me dañen económicamente, ayúdame a reparar y a restaurar mis límites acerca del dinero, y de lo que estoy dispuesto a perder. Ayúdame a entender que no tengo por qué permitir la irresponsabilidad económica de nadie, ni que su adicción, enfermedad o problemas me dañen financieramente. Ayúdame a seguir con mi vida a pesar de mis actuales circunstancias económicas, confiando en que, si estoy dispuesto a reparar daños y a ser responsable, las cosas se resolverán.

Aférrate a lo Tuyo — Octubre 22

Confía en ti mismo. Confía en lo que sabes.

A veces es difícil ampararnos en nuestra propia verdad y confiar en lo que sabemos, especialmente cuando otros tratan de convencernos de lo contrario.

En estos casos, los demás pueden estar lidiando con cuestiones de culpa y de vergüenza. Ellos pueden tener su propio programa. Pueden estar inmersos en la negación. Les gustaría que creyéramos que no sabemos lo que sabemos; les gustaría que no confiáramos en nosotros mismos; preferirían involucrarnos en sus tonterías.

No tenemos por qué dejar que los otros nos confisquen nuestra verdad o nuestro poder. Eso es codependencia.

Creer mentiras es peligroso. Cuando dejamos de confiar en nuestra verdad, cuando reprimimos nuestros instintos, cuando nos decimos a nosotros mismos que algo debe andar mal con nosotros por sentir lo que sentimos o por creer lo que creemos, le damos un golpe mortal a nuestro yo y a nuestra salud mental.

Cuando menospreciamos esa importante parte nuestra que sabe cuál es la verdad, nos desconectamos de nuestro centro. Nos sentimos locos. Nos metemos en la vergüenza, en el miedo, en la confusión. Perdemos el rumbo cuando le permitimos a alguien que nos quite el tapete sobre el que estamos parados.

Esto no significa que nunca estemos equivocados. Pero no *siempre* estamos equivocados.

Sé abierto. Pósate en tu verdad. Confía en lo que sabes y rehúsate a aceptar la negación, las tonterías, las intimidaciones o la coerción que quisieran sacarte de tu rumbo.

Pide que se te muestre la verdad, clara – no que te la muestre la persona que está tratando de manipularte o de convencerte, sino tú mismo, tu Poder Superior y el universo.

Hoy confiaré en mi verdad, en mis instintos y en mi capacidad para asentarme en la realidad. No permitiré que me dominen las intimidaciones, la manipulación, los juegos, la deshonestidad o la gente que tiene problemas peculiares.

Hay un importante mensaje para nosotros que es lo primero que se nos da en las mañanas.

A menudo, una vez que empezamos el día, quizá no nos escuchemos tan de cerca de nosotros mismos y a la vida como lo hacemos en esos callados momentos cuando acabamos de despertar.

Un momento ideal para escucharos a nosotros mismos es cuando estamos acostados tranquilamente, con nuestras defensas bajas y estamos abiertos y somos más vulnerables.

¿Cuál es el primer sentimiento que nos invade, el sentimiento que tal vez estamos tratando de evitar duramente el trajín del día?,

¿Estamos enojados, frustrados, heridos o confundidos? En eso es en lo que debemos concentrarnos y sobre todo lo que debemos trabajar. Esa es la cuestión que necesitamos atender.

Cuando despiertas, ¿Cuál es la primera idea que cruza por tu mente?, ¿Necesitas terminar un proyecto a tiempo? ¿Necesitas un día de esparcimiento?, ¿Un día de descanso?

¿Te sientes enfermo y necesitas consentirte?, ¿Estás en un estado de ánimo negativo?, ¿Tienes un asunto que resolver con alguien?

¿Necesitas decirle algo a alguien? ¿Te está molestando algo? ¿Es algo particularmente bueno?

¿Se te ocurre alguna idea, algo que podrías obtener o algo que te haría sentir bien?

Cuando despiertas, ¿Cuál es el primer asunto que se te presenta? No tienes por qué tener miedo. No tienes por qué apurarte. Puedes quedarte quieto y escuchar, y luego aceptar el mensaje.

Podemos definir algunas de nuestras metas de recuperación para el día escuchando el mensaje matinal.

Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de resistirme al armónico flujo de la vida. Ayúdame a aprender a ir con la corriente y a aceptar la ayuda y el apoyo que Tú tienes para ofrecerme.

Abrámonos al Amor Octubre 24

Abrámonos al amor que está a nuestra disposición.

No tenemos por qué limitar nuestras fuentes de amor. Dios y el universo tienen cantidad ilimitada de lo que necesitamos, incluyendo amor.

Cuando estemos abiertos a recibir amor, empezaremos a recibirlo. Éste puede provenir de lugares sorprendentes, como nuestro interior.

Estaremos abiertos al amor y consciente del amor que está y ha estado ahí siempre para nosotros. Sentiremos y apreciaremos el amor de los amigos. Nos percataremos del amor que nos vienen de nuestra familia y lo disfrutaremos.

Estaremos listos para recibir amor también en nuestras relaciones amorosas especiales. No tenemos por qué aceptar el amor de gente que no es segura – gente que nos podría explotar o con la que no queremos tener relaciones.

Pero hay mucho amor del bueno a nuestra disposición

– de amor que nos cura el corazón, que cubre nuestras necesidades y que nos hace cantar el alma.

Nos hemos negado a nosotros mismos durante demasiado tiempo. Hemos sido mártires demasiado tiempo. Hemos dado mucho y nos hemos permitido recibir muy poco. Hemos pagado nuestras deudas. Es tiempo de continuar la cadena de dar y recibir permitiéndonos a nosotros mismos recibir.

Hoy estaré abierto al amor que me llega del universo. Lo aceptaré y disfrutaré cuando venga.

Deja Ir el Pasado **Octubre 25**

...en tu libro están inscritos todos los días que han sido señalados, sin que aún exista un solo de ellos.

– Salmos 139:16

Algunas personas creen que todos nuestros días fueron planeados, Divinamente ordenados, antes de que naciéramos. Dios sabía, dicen, y planeó exactamente lo que iba a suceder.

Otros sugieren que nosotros escogimos, que participamos en planear nuestra vida – los eventos, las personas, las circunstancias que tendrían lugar, para trabajar nuestros asuntos y aprender las lecciones que necesitábamos dominar.

Cualquiera que sea nuestra filosofía, nuestra interpretación puede ser similar: nuestro pasado no es ni un accidente ni un error. Hemos estado donde se ha necesitado estar, con la gente necesaria. Podemos abrazar nuestra historia, con su dolor, sus imperfecciones, sus errores, incluso con sus tragedias. Es únicamente nuestra; fue planeada sólo para nosotros.

Hoy, estamos justo donde necesitamos estar. Nuestras circunstancias actuales son exactamente como necesitan ser – por ahora.

Hoy dejaré ir mi sentimiento de culpa y mi miedo acerca de mis circunstancias pasadas y presentes. Confiaré en que donde he estado y donde estoy ahora ha sido justo para mí.

Claridad — Octubre 26

No sé hacer algo mejor que confiar en Dios. Pero a veces lo olvido.

Cuando estamos en medio de una experiencia, es fácil olvidar que hay un Plan. A veces, lo único que podemos ver es el hoy.

Si solamente viéramos durante dos minutos un programa de televisión que va a la mitad, no tendría mucho sentido. Sería un acto desconectado.

Si miráramos a un tejedor tejer un tapete unos cuantos momentos, concentrado él en una pequeña parte de su obra, ésta no se vería hermosa. Se vería como unas cuantas hebras peculiares colocadas sin orden ni concierto.

Cuán frecuentemente utilizamos esa misma perspectiva limitada para ver nuestra vida – especialmente cuando estamos atravesando una temporada difícil.

Podemos aprender a tener perspectiva cuando estamos pasando por esas confusas, difíciles épocas de *aprendizaje*. Cuando nos estamos haciendo bolas con los sucesos que nos hacen sentir, pensar y cuestionar, estamos aprendiendo algo importante.

Podemos confiar en que algo valioso se está resolviendo en nuestro interior – aunque las cosas sean difíciles, aunque no podamos discernir el rumbo. El conocimiento profundo y la claridad no vienen hasta que hemos dominado nuestra lección.

La fe es como un músculo. Se le debe ejercitar para que se fortalezca. Las repetidas experiencias de tener que confiar en lo que no podemos ver y de aprender a confiar en que las cosas se resolverán son lo que hacen que nuestros músculos de la fe se fortalezcan.

Hoy confiaré en que los sucesos en mi vida no se dan al azar. Mis experiencias no son un error. El universo, mi Poder Superior y la vida no la están tomando en contra mía. Estoy pasando por lo que necesito pasar para aprender algo valioso, algo que me preparará para la alegría y el amor que estoy buscando.

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solo que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

– Paso Once de Al-Anón

"...pidiéndole sólo que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla" significa que pidamos diariamente que se nos enseñe el plan para ese día. También le pedimos a nuestra Fuente la fortaleza que necesitamos para cumplirla. Se nos dará un sí a ambas peticiones.

No le pedimos a los demás que nos dejen conocer su voluntad. Se lo pedimos a Dios. Luego, confiamos en que se nos dará la fortaleza para cumplir la voluntad de Dios.

Dios, nunca, nunca nos pide que hagamos algo para lo que Él no nos haya equipado. Nunca nos pide que hagamos algo que no podemos hacer. Si es que vamos a hacerlo, se nos preparará. Esa es la parte fácil de este programa. Nunca tenemos que hacer más de lo que podemos, o nada que no podamos. Si queremos preocuparnos y armar alharaca, podemos hacerlo, pero no es necesario. Ésa es elección nuestra.

He aprendido, en los tiempos difíciles y en los buenos, que este Paso me ayuda a caminar. Cuando no sé qué hacer a continuación, Dios sí sabe. Trabajar este programa, un día a la vez, nos llevará a lugares a los que nunca hubiéramos podido viajar solos. Actos simples, llevados a cabo diariamente de acuerdo con la voluntad de Dios para con nosotros, nos conducen a un Gran Plan para nuestra vida.

Hoy me concentraré en pedirle a Dios que me enseñe lo que Él quiere que haga. Le pediré a Dios la fortaleza para hacerlo; luego proseguiré y llevaré a cabo ese trabajo. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis miedos acerca de vivir la vida de un solo día a la vez. Ayúdame a confiar en que cuando la vida se vive sencillamente y con confianza, se tejerá un bello mosaico llamado "mi vida". Estoy siendo divinamente guiado, conducido y cuidado.

El Paso Once nos pide meditar como un camino para mejorar nuestro contacto consciente con Dios.

La meditación es diferente a obsesionarse o preocuparse. La obsesión y la preocupación son conexiones del miedo. Meditación significa abrir nuestra mente y nuestra energía espiritual a la conexión de Dios.

Para conectarnos con Dios, necesitamos relajarnos lo mejor posible y abrir nuestra mente consciente y subconsciente a una Conciencia Superior – que está a disposición de cada uno de nosotros.

En el trajín de nuestro día y de nuestra vida puede parecer un desperdicio de tiempo desacelerarnos, dejar de hacer lo que estamos haciendo y tomar este tipo de descanso. No es un desperdicio de tiempo, como no lo es detenernos a cargar gasolina en nuestro coche cuando el tanque ya está casi vacío. Es necesario, es benéfico y ahorra tiempo. De hecho, la meditación puede crear más tiempo y energía que los momentos que nos tomamos para practicarla.

La meditación y la oración son poderosas conductas de recuperación que funcionan. Necesitamos ser pacientes. No es razonable esperar respuestas, conocimientos profundos o inspiración inmediatos.

Pero están en camino las soluciones. Ya están en camino si nosotros hemos hecho nuestra parte – meditar y orar – y luego hemos dejado ir el resto.

El que rezar y meditar sea lo primero que hagamos por la mañana, durante un descanso en el trabajo o por la noche, es elección nuestra.

Cuando mejora nuestro contacto consciente con Dios, nuestro contacto subconsciente mejorará también. Nos encontraremos cada vez más sintonizados a la armonía de Dios y Su voluntad para con nosotros. Encontraremos y mantendremos esa conexión del alma, la conexión de Dios.

Hoy me tomaré un momento para la meditación y la plegaria. Decidiré cuándo y por cuánto tiempo hacerlo. Yo soy una criatura y una creación de Dios, de un Poder Superior a quien le encanta escucharme y hablar conmigo. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis miedos acerca de si Tú me escuchas y te preocupas por mí o no. Ayúdame a saber que Tú estás ahí y que yo soy capaz de ponerme en contacto con la conciencia espiritual.

Aceptación Octubre 29

Una poción mágica está a nuestra disposición hoy. Esa poción se llama aceptación.

Se nos pide que aceptemos muchas cosas: a nosotros mismos, como somos; nuestros sentimientos, necesidades, deseos, alternativas y nuestras circunstancias actuales. A los demás, como son. El estatus de nuestras relaciones con ellos. Los problemas. Las bendiciones. Nuestro estatus económico. El lugar donde vivimos. Nuestro trabajo, nuestras áreas y nuestro nivel de desempeño en ellas.

La resistencia no nos llevará hacia adelante, ni eliminará lo indeseable. Pero incluso nuestra resistencia necesita ser aceptada. Incluso la resistencia se rinde ante la aceptación y es cambiada por ésta.

La aceptación es la magia que hace posible el cambio.

No es para siempre; es para el momento presente.

La aceptación es la magia que hace buenas nuestras circunstancias presentes. Trae paz y contento y abre la puerta al crecimiento, al cambio y al seguir adelantando.

Hace brillar la luz de la energía positiva en todo lo que tenemos y en todo lo que somos. Dentro del marco de la aceptación, averiguamos qué necesitamos hacer para cuidar de nosotros mismos.

La aceptación da poder a lo positivo y le dice a Dios que nos hemos sometido al Plan. Hemos dominado la lección de hoy y estamos listos para proseguir.

Hoy aceptaré. Renunciaré a mi necesidad de estar en resistencia hacia mí mismo y hacia mi medio ambiente. Me someteré. Cultivaré el contento y la gratitud. Seguiré adelante con alegría aceptando dónde me encuentro hoy.

El Valor de Uno Mismo — Octubre 30

Tenemos una vida real que es propia. Sí, la tenemos.

Ese sentimiento de vacío, esa sensación de que todo el mundo excepto nosotros tiene una vida – una vida importante, una vida valiosa, una vida mejor – es un remanente del pasado. Es también una conducta autoderrotista inadecuada.

Somos reales. Lo mismo nuestra vida. Brinquemos dentro de ella y lo veremos.

Hoy viviré mi vida y la atesoraré como mía.

Todas Nuestras Necesidades Octubre 31

Y mi Dios proveerá a todas vuestras necesidades con magnificencia, conforme a Su riqueza en la gloria....

– Filipenses 4:19

Este versículo me ha ayudado muchas veces. Me ha ayudado cuando me preguntaba de dónde vendría mi siguiente amigo, un trocito de sabiduría, de conocimiento interior o mi siguiente comida.

Todo lo que necesite hoy me será provisto.

La gente, los empleados, lo que tenemos a nuestra disposición inmediata, no son nuestra fuente.

Hemos hecho contacto con una Fuente Mayor, con una fuente de provisión infinita e inmediata: Dios y Su universo.

Nuestra tarea es permitirnos a nosotros mismos ponernos en armonía con nuestra Fuente. Nuestra tarea es creer en, y mirar a, nuestra verdadera Fuente. Nuestra tarea es liberar el miedo, el pensamiento negativo, las limitaciones y el pensamiento de la escasa provisión.

Todo lo que necesitamos nos será provisto. Que ésta se convierta en una respuesta natural a todas las situaciones de abundancia y a todas las situaciones de necesidad.

Rechaza el miedo. Rechaza las nociones de escasa provisión y de limitación. Permanece abierto a la abundancia.

Aprecia la necesidad porque ésta es parte de nuestra relación con Dios y con Su universo. Dios ha planeado satisfacer todas nuestras necesidades, ha creado dentro de nosotros la necesidad, para que Dios pueda proveer.

Ninguna necesidad es demasiado pequeña o demasiado grande. Si a nosotros nos importa y valoramos nuestra necesidad, Dios también lo hará.

Nuestra parte es asumir la responsabilidad de ser dueños de la necesidad. Nuestra parte es dar esa necesidad al universo. Nuestra parte es dejar ir, con fe. Nuestra parte es darle permiso a Dios de satisfacer nuestras necesidades creyendo que merecemos que se satisfagan nuestras necesidades y deseos.

Nuestra parte es dar sanamente, no cuidando en exceso a los demás ni por un sentimiento de culpa, de obligación o por codependencia, sino como resultado de una relación sana con nosotros mismos, con Dios y con todas las creaciones de Dios.

Nuestra parte es simplemente ser como somos y que nos encante serlo.

Hoy practicaré la creencia de que todas mis necesidades serán cubiertas hoy. Me pondré en armonía con Dios y Su universo, sabiendo que yo cuento.

Noviembre



Transformación A Través de la Pena — Noviembre 1

Estamos luchando por la aceptación en la recuperación – la aceptación de nosotros mismos, de nuestro pasado, de otras personas y de nuestras circunstancias actuales. La aceptación trae paz, curación y libertad – la libertad para cuidar de nosotros mismos.

La aceptación no es un proceso de un solo paso. Antes de lograr la aceptación, vamos hacia ella atravesando etapas de negación, de ira, de negación y de tristeza. A estas etapas les llamamos el *proceso de pena*. La pena puede ser frustrante. Puede confundirnos. Podemos vacilar entre la tristeza y la negación. Nuestras conductas pueden ser vacilantes. Puede ser que los demás no nos entiendan. Puede ser que tampoco nosotros nos entendamos a nosotros mismos ni a nuestra conducta mientras estamos penando por nuestras pérdidas. Luego, un día, las cosas comienzan a aclararse. Se levanta la neblina y vemos que hemos estado batallando para afrontar y aceptar una realidad en particular.

No te preocupes. Si hemos estado dando pasos para cuidar de nosotros mismos, atravesaremos este proceso exactamente al ritmo correcto. Sé comprensivo contigo mismo y con los demás por la manera tan humana como atravesamos la transición.

Hoy aceptaré la manera en que atravieso el cambio. Aceptaré el proceso de pena y sus etapas como la forma en que la gente llega a aceptar la perdida y el cambio.

El Proceso de Pena Noviembre 2

Experimentando por completo la pena por nuestras pérdidas es la manera como nos sometemos al proceso de la vida y de la recuperación. Algunos expertos, como Patrick Carnes, llaman a los Doce Pasos “un programa para lidiar con nuestras pérdidas, un programa para lidiar con nuestra pena.”

¿Cómo experimentamos la pena?

Difícilmente. Imperfectamente. Por lo general, con gran cantidad de resistencia. A menudo con ira y con el intento de negociar. Finalmente, sometiéndonos al dolor. El proceso de pena dice Elisabeth Kübler-Ross, es un proceso de cinco etapas: negación, ira, regateo, tristeza y, finalmente, aceptación. Así es como experimentamos la pena; así es como llegamos a aceptar; así es como perdonamos; así es como respondemos a los muchos

cambios que nos da la vida.

Aunque este proceso de cinco etapas se ve muy nítido sobre el papel, no es así de claro en la vida real. No lo atravesamos por compartimientos. Por lo general lo atravesamos dando tumbos, pataleando y gritando, yendo para adelante y hacia atrás – hasta que alcanzamos ese pacífico estado llamado *aceptación*.

Cuando hablamos acerca de “asuntos no resueltos” de nuestro pasado, por lo general nos estamos refiriendo a las pérdidas que no hemos terminado de penar. Estamos hablando de que nos hemos quedado atorados en alguna parte dentro del proceso de pena. Por lo general, en el caso de hijos adultos de alcohólicos y codependientes, el lugar donde nos hemos quedado atorados es en la negación. Atravesar la negación es la primera y más peligrosa etapa de proceso de pena, pero es también el primer paso hacia la aceptación.

Podemos aprender a entender el proceso de pena y cómo se aplica éste a la recuperación. Incluso los cambios buenos en la recuperación pueden conllevar una pérdida y, en consecuencia, la pena.

Podemos aprender a ayudarnos a nosotros mismos y a los demás comprendiendo este proceso y familiarizándonos con él. Podemos aprender a experimentar por completo la pena por nuestras pérdidas, a sentir nuestro dolor, a aceptar y a perdonar, para que podamos sentir alegría y amor.

Hoy Dios mío, ayúdame a abrirme al proceso de penar por mis perdidas. Ayúdame a permitirme atravesar el proceso de pena, aceptando todas las etapas para que pueda lograr paz y aceptación en mi vida. Ayúdame a aprender a ser amable conmigo mismo y con los demás mientras dura este proceso tan humano de curación.

Negación **Noviembre 3**

La negación es campo fértil de cultivo de las conductas que llamamos codependientes: controlar, concentrarnos en los demás y descuidarnos a nosotros mismos. La enfermedad y conductas compulsivas o adictivas pueden también surgir durante la negación.

La negación puede ser confusa porque se parece a dormir. No estamos realmente conscientes de lo que estamos haciendo hasta que hemos terminado de hacerlo. *Forzarnos* a nosotros mismos – o a cualquier otra persona – *a enfrentar la verdad*, por lo general no ayuda. No enfrentaremos los hechos hasta que *estemos listos*. Tampoco, parece, los enfrentará nadie más. Podemos admitir la verdad por un momento, pero no nos permitiremos hacernos saber que lo sabemos hasta que nos sintamos suficientemente a salvo, seguros y preparados para lidiar con ella y superarla.

Hablar con amigos que nos conocen, nos aman, nos apoyan, nos alientan y nos afirman nos ayuda.

Ser amables, amorosos con nosotros mismos y afirmarnos nos ayuda. Pedirnos a nosotros mismos y a nuestro Poder Superior que nos guíe al atravesar el cambio, nos ayuda.

El primer paso hacia la aceptación es la negación. El primer paso para superar la negación es aceptar que podemos estar en negación, y luego gentilmente permitirnos a nosotros mismos avanzar.

Dios mío ayúdame a sentirme suficientemente a salvo y seguro hoy para aceptar lo que necesito aceptar.

Sentirse enojado – y, a veces, el acto de culpar – es una parte natural y necesaria de la aceptación de la pérdida y el cambio – de la pena. Podemos permitirnos a nosotros mismos y a los demás enojarnos mientras vamos de la negación a la aceptación.

Mientras llegamos a aceptar la pérdida y el cambio, podremos culparnos a nosotros mismos, a nuestro Poder Superior o a los demás. La persona podrá tener relación con la pérdida o ser un inocente espectador. Podemos escucharnos decir a nosotros mismos: "Si tan solo él hubiera hecho eso... Si él no hubiera hecho eso... ¿Por qué Dios no hizo las cosas de otra manera?" Sabemos que culpar no ayuda. En la recuperación, las contraseñas son *autoresponsabilidad y responsabilidad personal*, no culpar. En último término, el sometimiento y la autoresponsabilidad son los únicos conceptos que nos pueden llevar hacia delante, pero para llegar ahí podemos necesitar darnos permiso de sentirnos enojados y de ocasionalmente incurrir en el reproche.

Es útil, al tratar con los demás, recordar que ellos, también, pueden necesitar atravesar su etapa de enojo para lograr la aceptación. No permitir a los demás, o a nosotros mismos, atravesar la ira y el culpar puede retardar el proceso de pena.

Confiemos en nosotros mismos y en el proceso de pena. No nos quedaremos enojados para siempre. Pero podemos necesitar ponernos furiosos un rato mientras indagamos qué hubiera podido ser, para finalmente aceptarlo como es.

Dios mío, ayúdame a aceptar mi ira y la de los demás como una parte normal para lograr la aceptación y la paz. Dentro de ese marco, ayúdame a esforzarme por la responsabilidad personal.

Hagamos un Trato Noviembre 5

La relación simplemente no estaba funcionando, y yo quería tanto que funcionara. Seguía pensando que, si me hacía lucir más hermosa, si tan sólo trataba de ser una persona más amorosa, más amable, entonces él me amaría. Me volteé al revés para ser algo mejor, siendo que como era estaba bien. Sencillamente no podía ver lo que estaba haciendo, hasta que seguí adelante y acepté la realidad.

– Anónimo

Una de las partes más frustrantes de la aceptación es la etapa del regateo. En la negación, hay felicidad; en la ira, alguna sensación de poder. En el regateo vacilamos entre el creer que podemos hacer algo por cambiar las cosas y el darnos cuenta de que no podemos hacerlo.

Podemos alzar en alto nuestras esperanzas una y otra vez, tan solo para que nos las destrocen.

Muchos de nosotros nos hemos volteado al revés para tratar de negociar con la realidad. Algunos de nosotros hemos hecho cosas que parecen absurdas, en retrospectiva, una vez que hemos logrado la aceptación.

"Si trato de ser una persona mejor, entonces esto no sucederá… Si me veo más bonita, si tengo la casa más limpia, si bajo de peso, si sonrío más, si me dejo ir, si me aferro con más fuerza, si cierro los ojos y cuento hasta diez, si me desgañito gritando, entonces no tendré que enfrentar esta pérdida, este cambio."

Hay historias de los miembros de Al-Anón acerca de intentos de regateo con el beber del alcohólico: "Si tengo la casa más limpia, el no beberá… Si la hago feliz comprándole un vestido nuevo, ella no beberá… Si le compro a mi hijo un coche nuevo, dejará de usar drogas".

Los hijos adultos de alcohólicos también han regateado con sus pérdidas: "Quizá si soy el hijo perfecto, mi mamá o mi papá me amarán y me aprobarán, dejarán de beber y me apoyarán en la forma como quiero que lo hagan". Hacemos cosas grandes, pequeñas y regulares, a veces cosas locas, para resguardarnos del dolor que implica aceptar la realidad, para detenerlo o para ahogarlo.

Aceptar la realidad no tiene sustituto. Esa es nuestra meta. Pero en el camino, podemos tratar de hacer un trato. Reconocer nuestros intentos de regateo por lo que son – parte del proceso de pena – ayuda a que nuestras vidas se vuelvan gobernables.

Hoy me daré a mí mismo y a los demás la libertad para experimentar completamente la pena por las pérdidas. Me haré responsable, pero me daré permiso para ser humano.

Disfruta la Vida — Noviembre 6

Haz algo divertido hoy.

Si estás relajado, déjate relajar, sin sentimientos de culpa, sin preocuparte acerca del trabajo sin hacer.

Si estás con seres queridos, déjate amarlos y deja que ellos te amen. Permítete sentirte cerca de ellos.

Permítete disfrutar tu trabajo, porque eso puede ser placentero también.

Si estás haciendo algo divertido, permítete disfrutarlo.

¿Qué te haría sentir bien? ¿Qué disfrutarías? ¿Hay algún placer posible que te puedas dar? Date el gusto.

La recuperación no implica nada más detener el dolor. La recuperación es que aprendamos a hacernos sentir mejor; y luego es hacernos sentir bien.

Disfruta tu día.

Hoy haré algo divertido, algo que disfrute, algo sólo para mí. Tomaré la responsabilidad de hacerme sentir bien.

Hay un regalo para nosotros en cada relación que nos llega.

A veces, el regalo es una conducta que estamos aprendiendo a adquirir: desapego, autoestima, volverse suficientemente seguro para poder fijar un límite o adueñarnos de nuestro poder de alguna otra manera.

Algunas relaciones fomentan nuestra curación interior – la curación de algunos asuntos del pasado o de un asunto que estamos enfrentando hoy.

A veces nos descubrimos aprendiendo las lecciones más importantes de la gente que menos esperábamos que nos ayudara. Las relaciones pueden enseñarnos a amarnos a nosotros mismos o a alguien más. O quizá aprendamos a dejar que los demás nos amen.

A veces no estamos seguros de qué lección estamos aprendiendo, especialmente cuando estamos en medio del proceso. Pero podemos confiar en que la lección, el regalo ahí están. No tenemos que controlar nosotros este proceso. Lo entenderemos cuando sea tiempo. También podemos confiar en que el regalo es precisamente el que necesitamos.

Hoy estaré agradecido por todas mis relaciones. Me abriré a la lección y al regalo por parte de cada persona en mi vida. Confiaré en que yo, también, soy un regalo en las vidas de otras personas.

Seamos Fieles a Nosotros Mismos Noviembre 8

Esto por encima de todo: a vuestro propio ser sed fieles, y de ello se seguirá, como la noche sigue al día, que no podréis ser falsos con ningún hombre.

– William Shakespeare

A vuestro propio ser sed fiel. Una afirmación fundamental para aquellos que nos quedamos atrapados en la tormenta de necesidades y sentimientos de los demás.

Escuchar al yo. ¿Qué es lo que necesitamos?, ¿Se están satisfaciendo esas necesidades?, ¿Qué sentimos?, ¿Qué necesitamos hacer para cuidar de nuestros sentimientos?, ¿Qué nos están diciendo nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos y del rumbo que necesitamos seguir?

¿Qué queremos hacer o decir?, ¿Qué nos están diciendo nuestros instintos? Confía en ellos – aunque no tengan sentido o se contrapongan con las reglas o las expectativas de otras personas.

A veces, las exigencias de otras personas y nuestras confusas expectativas acerca de nosotros mismos – los mensajes acerca de nuestras responsabilidades hacia los demás – pueden crear un lío grande, complicado.

Podemos convencernos incluso de que darle gusto a la gente, yendo en contra de nuestra naturaleza y no siendo honestos, ¡es lo más amable, lo más honesto que podemos hacer!

Eso no es cierto. Simplifica las cosas. Vuelve a lo básico. Deja ir la confusión. Al honrarnos y respetarnos a nosotros mismos, seremos sinceros con los que nos rodean, aunque les desagrademos momentáneamente.

A vuestro propio ser sed fieles. Palabra sencillas que describen una enorme tarea que nos puede hacer volver al camino.

Hoy me honraré, me apreciaré y me amaré a mí mismo. Cuando esté confundido acerca de qué hacer, me seré fiel a mí mismo. Me libraré de la influencia que los demás, y sus expectativas, tienen sobre mí.

Muchos de nosotros hemos trabajado demasiado para hacer que las relaciones funcionen; algunas veces esas relaciones no tenían oportunidad porque la otra persona no estaba disponible o se rehusó a participar.

Para compensar la falta de disponibilidad de la otra persona trabajamos demasiado duro. Podemos haber hecho todo el trabajo o la mayor parte. Esto podrá enmascarar la situación por un rato, pero por lo general nos cansamos. Luego, cuando dejamos de hacer todo el trabajo, nos damos cuenta de que no hay relación, o ya estamos tan cansados que no nos importa.

Hacer uno todo el trabajo en una relación no es amar, dar o tener interés. Es una conducta autoderrotista y contraproducente para la relación. Crea la ilusión de una relación cuando de hecho puede no haber ninguna. Le permite a la otra persona ser irresponsable acerca de la parte que le toca. Como eso no satisface nuestras necesidades, finalmente nos sentimos victimados.

En nuestras mejores relaciones, todos tenemos periodos temporales en los que una persona participa más que la otra. Esto es normal. Pero cuando es una manera permanente de participar en las relaciones, nos deja sintiéndonos cansados, desgastados, necesitados y enojados.

Podemos aprender a participar en una cantidad razonable y luego dejar que la relación encuentre su propia vida. ¿Somos nosotros los que siempre llamamos?, ¿Somos los que siempre iniciamos?, ¿Somos los únicos que damos?, ¿Somos el que hablamos de los sentimientos y se esfuerza por lograr la intimidad?

¿Somos el único que espera, que tiene esperanzas, que trabaja?

Podemos dejarlo ir. Si la relación se va a dar, se dará y se convertirá en lo que estaba destinada a convertirse. No ayudamos a ese proceso tratando de controlarlo. No nos ayudamos a nosotros mismos, a la otra persona o a la relación tratando de forzarla o haciendo todo el trabajo.

Déjala estar. Espera y ve. Deja de preocuparte por hacer que ésta se dé. Ve qué sucede y esfuérzate en comprender si eso es lo que quieres.

Hoy dejaré de hacer todo el trabajo en mis relaciones. Me daré a mí mismo y a la otra persona la facultad de exigir que ambos participemos. Aceptaré el nivel natural que alcancen mis relaciones cuando yo haga mi parte y le permita a la otra persona elegir la suya. Puedo confiar en que mis relaciones alcanzarán su propio nivel. Yo no tengo que hacer todo el trabajo; lo único que necesito es hacer la parte que me toca.

Creencias Acerca del Dinero Noviembre 10

Estaba empezando en un empleo nuevo dentro de una corporación. Yo era eficiente en mi actividad. El gerente de personal y yo estábamos hablando de los detalles de la contratación y él me preguntó cuánto creía que merecía ganar. Lo pensé y le dije que 400 dólares al mes. Esto era en los años sesenta. No quería pedir demasiado, de modo que decidí pedir la mínima cantidad con la que pudiera vivir. Me contrató y me dio lo que le había pedido. Tiempo después, cuando dejé ese trabajo, el gerente de personal me dijo que había estado dispuesto a pagarme lo que yo hubiera querido. Si le hubiera pedido 600 o hasta 700 dólares mensuales, que era un sueldo magnifico en esa época, me los hubiera dado. Me había limitado a mí mismo por lo que creía que merecía.

– Anónimo

¿Cuáles son nuestras creencias acerca del dinero?

¿Creemos que el dinero es malo o que está mal tenerlo? Ninguna de las dos cosas. Es un artículo en la tierra, una necesidad. Es lo que la gente necesita para pagar muchas de sus necesidades básicas, así como lujos y gustos; es una de las maneras como se le recompensaba por su trabajo. Sin embargo, amar el dinero puede ser tan contraproducente como amar cualquier otro artículo. Nos podemos obsesionar con el dinero; lo podemos usar como un escape de las relaciones y de los sentimientos; lo podemos usar en forma compulsiva para ganar una sensación temporal de poder. El dinero es simplemente dinero.

¿Creemos que hay escasez de dinero? Muchos de nosotros crecimos con un pensamiento de privación en lo concerniente al dinero: no hay suficiente. Nunca habrá suficiente. Si obtenemos un poco, podemos guardarlo y atesorarlo porque ya no hay más.

El dinero no está escaso. No tenemos por qué desperdiciar nuestra energía guardando resentimiento hacia aquellos que tienen suficiente. Hay mucho dinero aquí en la Tierra.

¿Cuánto creemos merecer? Muchos de nosotros nos estamos limitando a nosotros mismos por lo que creemos merecer.

El dinero no es malo. No hay escasez, excepto en nuestra mente y en nuestras actitudes. Y lo que creamos merecer, eso será lo que recibamos.

Podemos cambiar nuestras creencias por medio de afirmaciones, fijando metas, empezando por dónde estamos y trabajando para llegar lentamente a donde queremos estar.

Hoy examinaré mis creencias acerca del dinero. Empezaré el proceso de dejar ir cualquier creencia autoderrotista que pueda estar limitando u obstaculizando la parte económica de mi vida.

Disciplina Noviembre 11

Los niños necesitan disciplina para sentirse seguros; igual los adultos.

Disciplina significa comprender que hay consecuencias lógicas para nuestra conducta. Disciplina significa asumir la responsabilidad por nuestra conducta y las consecuencias.

Disciplina significa aprender a esperar lo que queremos.

Disciplina significa estar dispuestos a trabajar por lo que queremos.

Disciplina significa aprender y practicar nuevas conductas.

Disciplina significa estar donde necesitamos estar, cuando necesitamos estar, a pesar de nuestros sentimientos.

Disciplina es el desempeño cotidiano de tareas, sean estas conductas de recuperación o lavar los platos.

La disciplina implica confiar en que alcanzaremos nuestras metas, aunque no podamos verlas.

La disciplina puede ser agotadora. Podemos sentirnos asustados, confundidos, inseguros. Más tarde, veremos el propósito. Pero esta claridad de visión generalmente no viene durante la época de disciplina. Podemos no creer incluso que estamos yendo adelante.

Pero estamos.

La tarea en épocas de disciplina es sencilla: escuchar, confiar y obedecer.

Poder Superior, ayúdame a aprender a someterme a la disciplina. Ayúdame a estar agradecido porque Tú te preocupes por mí lo suficiente para permitir estas épocas de disciplina y de aprendizaje en mi vida. Ayúdame a saber que como resultado de la disciplina y del aprendizaje, algo importante se habrá resuelto en mi interior.

El Momento Preciso — Noviembre 12

Espera hasta que sea el momento. Es contraproducente posponer o diferir las cosas; también es contraproducente actuar demasiado pronto, antes de que haya llegado el momento.

A veces nos llenamos de pánico y emprendemos una acción por miedo. A veces emprendemos una acción fuera de tiempo por venganza o porque queremos castigar a alguien. Actuamos o hablamos demasiado pronto a modo de controlar o de forzar a alguien a la acción. A veces emprendemos una acción demasiado pronto para aliviar sentimientos de incomodidad o de ansiedad acerca de cómo resultará una situación.

Una acción que se emprenda demasiado pronto puede ser tan ineficaz como otra que se emprenda demasiado tarde. Puede salirnos el tiro por la culata y provocar más problemas que los que resuelva. Por lo general, si esperamos hasta que sea el momento preciso –a veces tan sólo cuestión de minutos o de horas- la incomodidad se disipa y se nos da la fuerza para cumplir lo que necesitábamos hacer.

En la recuperación estamos aprendiendo a ser eficaces. Nuestras respuestas vendrán. Nuestras guía vendrá.

Reza. Confía. Espera. Deja ir. Se nos está conduciendo. Se nos está guiando.

Hoy dejaré ir mi necesidad de controlar esperando hasta que sea el momento preciso. Cuando así sea, emprenderé la acción.

No tenemos que esperar a que los demás vengan en nuestra ayuda. No somos víctimas. No estamos desamparados.

Dejar ir los pensamientos equivocados significa que debemos darnos cuenta de que no hay caballeros de caballo blanco, ni abuelas mágicas mirándonos desde el cielo, esperando a rescatarnos.

Nos podrán llegar maestros, pero no nos rescatarán. Nos enseñaran. Vendrá gente que se interese por nosotros, pero no nos rescatará. Se preocupará por nosotros. Vendrá la ayuda, pero la ayuda no rescata.

Nosotros somos nuestros propios rescatadores.

Nuestras relaciones mejorarán dramáticamente cuando dejemos de rescatar a los demás y dejemos de esperar que nos rescaten.

Hoy dejaré ir los miedos y las dudas acerca de mí mismo que me impiden tomar una acción asertiva de acuerdo con lo que mejor me conviene. Yo puedo cuidar de mí mismo y dejar que los otros hagan lo mismo por ellos mismos.

Dejemos Salir Nuestra Ira — Noviembre 14

Está bien estar enojados, pero no es sano estar resentidos. Haciendo caso omiso a lo que hayamos aprendido cuando niños, sin importar los ejemplos que hayamos tenido, podemos aprender a lidiar con nuestra ira de maneras sanas para nosotros y para los que nos rodean. Podemos tener nuestros sentimientos de enojo. Podemos ponernos en contacto con ellos, apropiarnos de ellos, sentirlos, expresarlos, liberarlos y acabar con ellos.

Podemos aprender a escuchar lo que nos está diciendo la ira acerca de lo que queremos y necesitamos para poder cuidar de nosotros mismos.

A veces, incluso podemos dar rienda suelta a sentimientos de enojo que no están justificados. Los sentimientos son sólo sentimientos; no hay moralidad en el sentimiento, únicamente en nuestra conducta. Podemos sentirnos enojados sin lastimar o abusar de los demás ni de nosotros mismos. Podemos aprender a lidiar con la ira de maneras que beneficien nuestras relaciones en vez de que las perjudiquen.

Si no sentimos hoy nuestros sentimientos de enojo, necesitaremos enfrentarlos mañana.

Hoy me dejaré sentir mi enojo. Expresaré mi ira adecuadamente, sin sentimientos de culpa. Luego, habré terminado con ella.

Beneficios de la Recuperación Noviembre 15

Hay dos tipos de beneficios de la recuperación: ganancias a corto y a largo plazo.

Las ganancias a corto plazo son las cosas que podemos hacer hoy que nos ayudan a sentirnos bien inmediatamente.

Podemos levantarnos por la mañana, leer unos cuantos minutos nuestro libro de meditaciones y sentir que nos levanta el ánimo. Podemos trabajar un Paso y percatarnos de inmediato del cambio que experimentamos en cuanto a cómo nos sentimos y funcionamos. Podemos asistir a una reunión y sentirnos refrescados, hablar con un amigo y sentirnos consolados o practicar una nueva conducta de recuperación, tal como lidiar con nuestros sentimientos o hacer algo bueno por *nosotros mismos* y sentirnos aliviados.

Sin embargo, hay otros beneficios de la recuperación que no vemos inmediatamente de un día para otro o incluso en varios meses. Esas son las ganancias a largo plazo, el proceso más grande que hacemos en nuestra vida.

Con el paso de los años podemos ver magníficas recompensas. Podremos ver cómo hemos crecido en la fe hasta que tengamos una relación personal cotidiana con un Poder Superior que es tan real para nosotros como la relación con el mejor amigo o amiga.

Podemos ver cómo nos hacemos más bellos a medida que nos deshacemos de la vergüenza, de la culpa, de los resentimientos, del odio a nosotros mismos y de otras características negativas de nuestro pasado.

Podemos ver cómo se mejora la calidad de nuestras relaciones con la familia, los amigos y los cónyuges. Descubrimos que nuestra capacidad para la intimidad y la cercanía, para dar y recibir, va creciendo constante y gradualmente.

Podemos vernos crecer en nuestras carreras, en nuestra capacidad para ser gente creativa, poderosa, productiva, usando nuestros dones y talentos de una manera que nos hace sentir bien y benefician a los demás.

Descubrimos la alegría y la belleza en nosotros mismos, en los demás y en la vida.

El progreso a largo plazo es constante, pero a veces lento, dándose en incrementos y a menudo con muchos pasos para adelante y para atrás. La práctica constante de conducta de recuperación y de apilar ganancias a corto plazo conduce a recompensas a largo plazo.

Hoy estaré agradecido por las recompensas inmediatas y a largo plazo de la recuperación. Si soy nuevo en la recuperación, tendré fe en que puedo lograr beneficios a largo plazo. Si ya llevo un tiempo en recuperación, haré una pausa para reflexionar y sentir gratitud por mi progreso general.

La Trampa de la Víctima Noviembre 16

La creencia de que la vida tiene que ser dura y difícil es la creencia de un mártir.

Nosotros podemos cambiar nuestras creencias negativas acerca de la vida y acerca de que podemos tener la fuerza para detener nuestro dolor y cuidar de nosotros mismos.

No somos impotentes. Podemos resolver nuestros problemas. Tenemos poder – no para cambiar o controlar a los demás – sino para solucionar los problemas que nos toca resolver.

Utilizar cada problema que nos viene para “probar” que la vida es dura y que somos impotentes – esto es codependencia. Es la trampa de la víctima.

La vida no tiene que ser difícil. De hecho, puede ser suave. La vida es buena. No tenemos que “horrorizarla” ni horrorizarnos nosotros mismos. No tenemos que vivir en el sótano.

Tenemos poder, más poder del que sabemos, incluso en los tiempos difíciles. Y las épocas difíciles no prueban que la vida es mala; son parte de los altibajos de la vida; a menudo se resuelven para bien.

Podemos cambiar nuestra actitud; podemos cambiar nosotros mismos; a veces podemos cambiar nuestras circunstancias.

La vida es desafiante. Algunas veces hay más dolor del que pensábamos; otras, más alegría de la que imaginábamos.

Todo es parte del paquete, y el paquete es bueno.

No somos víctimas de la vida. Podemos aprender a dejar de ser víctimas de la vida. Al dejar ir nuestra creencia de que la vida tiene que ser dura y difícil, hacemos nuestra vida más fácil.

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir mi creencia de que la vida es tan difícil, tan espantosa o tan difícil. Ayúdame a reemplazar esa creencia con un punto de vista más sano, más realista.

Pena y Acción **Noviembre 17**

Confía en Dios y haz algo.

–Mary Lyon

Es importante que nos permitamos experimentar la pena como un pasaje entre el ayer y el mañana. Pero no tenemos por qué dejarnos controlar indebidamente por nuestra pena o nuestro dolor.

Hay épocas en las que hemos experimentado pena, en que nos hemos sometido a la pesadez, al cansancio y a lo fastidioso de una circunstancia por un tiempo suficiente. Ya es tiempo de romper con eso. Ya es tiempo de emprender una acción.

Nosotros sabremos cuando sea tiempo de romper con la rutina de experimentar la pena. Habrá señales dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Nos cansaremos de la pesadez. Se nos ocurrirá una idea; se nos presentará una oportunidad. Podremos pensar: no. Es demasiado esfuerzo... Hazlo de todos modos. Prueba algo. Busca algo. Estírate. Haz algo desusado, algo diferente, algo especial.

Una nueva actividad puede ayudar a disparar el proceso de transformación. ¡Quédate despierto dos horas más de lo acostumbrado! Haz una cita para hacer algo por ti mismo que sea diferente a lo que normalmente haces. Visita a alguien que no hayas visto desde hace años. Haz algo que aliente y ayude a la nueva energía a que venga hacia ti.

Podemos no sentir ganas de romper con la pena. Podrá parecernos más seguro, más fácil, permanecer en nuestro capullo. Empieza a tratar de romperlo de todas maneras.

Prueba las paredes de tu capullo. Empújalas. Empújalas un poco más. Puede ser tiempo ya de salir.

Hoy confiaré en Dios y en mi proceso, pero también tomaré acción para ayudarme a sentirme mejor.

Permitamos Que Nos Consientan — Noviembre 18

Deja que te consientan y te amen. Deja que la gente te apoye. Deja que te abracen cuando eso te haría sentir bien. Deja que alguien te escuche, te apoye y te aliente cuando lo necesites. Recibe el consuelo de la presencia física de alguien cuando lo necesites. Deja que se te apoye emocionalmente y que se te cuide.

Durante demasiado tiempo hemos estado en el fondo, atendiendo las necesidades de los demás y afirmando que no tenemos necesidades propias. Hemos cerrado, durante demasiado tiempo, la parte nuestra que anhela que la consientan.

Es tiempo, ahora, de afirmar esas necesidades, de identificarlas y de comprender que merecemos que se satisfagan.

¿Cuáles son nuestras necesidades?, ¿Qué nos haría sentir bien?, ¿De qué maneras nos gustaría que los demás nos consintieran y nos apoyaran? Entre más claros podamos ser acerca de nuestras necesidades, mayor la posibilidad de que se satisfagan.

Abrazos. Un oído que escucha. Apoyo. Aliento. La presencia emocional y física de gente que se interesa por nosotros. ¿No suena bien eso?, ¿No suena tentador?

Una vez alguien me dijo: “Los ochenta han sido una década de “yo”. Ahora, tal vez los noventa puedan ser una década de “tu”. Mi respuesta fue inmediata. “Que los noventa sean una década de “tú” y “yo”.

No importa cuánto tiempo llevemos en recuperación, nunca sobrepasaremos nuestra necesidad de que nos consientan y nos amen.

Hoy estaré abierto a reconocer mi necesidad de que me consientan. También estaré abierto a las necesidades de los que me rodean. Puedo empezar a adoptar una actitud de consentimiento, de amor hacía mí mismo y a asumir la responsabilidad de mis necesidades en las relaciones.

Aceptemos Nuestros Sentimientos — Noviembre 19

¿Por qué batallamos tanto con nuestros sentimientos?, ¿Por qué trabajamos tan duro por negar nuestras emociones, especialmente en relación con otras personas? ¡Son *sólo* sentimientos!

En el curso de un día podemos negar que nos sentimos frustrados en reacción a alguien que nos está vendiendo un servicio.

Podemos negar que nos sentimos frustrados, enojados o heridos en reacción a un amigo.

Podemos negar sentimientos de miedo o de enojo hacia nuestros hijos.

Podemos negar toda una gama de sentimientos acerca de nuestro cónyuge o de la persona con quien tenemos una relación amorosa.

Podemos negar sentimientos provocados por la gente para la cual trabajamos o por la gente que trabaja para nosotros.

Algunas veces, los sentimientos son una reacción directa hacia los demás; otras – la gente dispara en nuestro interior algo más profundo, una vieja tristeza o frustración.

Haciendo caso omiso del origen de nuestros sentimientos, siguen siendo nuestros sentimientos. Son nuestros. Y la aceptación a menudo es lo único que se necesita para hacer que se vayan.

No tenemos por qué dejar que nuestros sentimientos controlen nuestra conducta. No tenemos por qué actuar de acuerdo con cada sentimiento que experimentemos. No necesitamos dar rienda suelta a una conducta inadecuada.

Ayuda hablar acerca de nuestros sentimientos con alguien en quien confiemos. A veces necesitamos exponerle nuestros sentimientos a la persona que los está provocando. Esto puede fomentar la intimidad y la cercanía. Pero la persona más importante a la que necesitemos decírselos es a nosotros mismos. Si nos permitimos experimentar nuestros sentimientos, aceptarlos y liberarlos, sabremos qué hacer a continuación.

Hoy recordaré que los sentimientos son una parte importante de mi vida... Estaré abierto a mis sentimientos en mi vida familiar, en mis amistades, en el amor y en el trabajo. Experimentaré mis sentimientos sin juzgarme a mí mismo.

A muchos de nosotros nos han lavado el cerebro para pensar que no podemos tener lo que queremos en la vida. Esa es la creencia del mártir. Nace de la privación y del miedo.

Identificar lo que queremos y necesitamos, y escribirlo luego, pone en movimiento una poderosa cadena de eventos. Indica que estamos asumiendo la responsabilidad de nosotros mismos, que le estamos dando permiso a Dios y al universo para proveer nuestros deseos y necesidades.

La creencia de que merecemos tener un cambio en el carácter, en una relación, una nueva dimensión en una relación que ya existe, una posesión, cierto nivel de salud, de vida, de amor o de éxito, es una fuerza poderosa para que suceda eso que deseamos.

Frecuentemente, cuando nos damos cuenta de que queremos algo, ¡ese sentimiento es Dios que nos está preparando para recibirlo!

Escucha. Confía. Dale poder a lo bueno en tu vida prestando atención a lo que quieres y necesitas. Escríbelo. Afírmalo mentalmente. Reza por ello. Luego, déjalo ir. Dáselo a Dios y ve qué sucede.

Los resultados pueden ser mejores de lo que pensabas.

Hoy prestaré atención a lo que quiero y necesito. Me daré tiempo para escribirlo, y luego lo dejaré ir. Empezaré a creer que merezco lo mejor.

Me senté en el coche, viendo el letrero en la puerta de la oficina de víveres: “Cerrado hasta el viernes”. Era miércoles. Tenía dos hijos hambrientos y, yo misma, no tenía dinero.

Apoyé la cabeza sobre el volante. Ya no aguantaba más.

Había sido tan fuerte, tan valiente, tan confiada durante tanto tiempo. Era una madre soltera con dos hijos, recién divorciada. Había trabajado tan valerosamente por sentirme agradecida de lo que tenía, al tiempo que fijaba metas económicas y trabajaba en creer que merecía lo mejor.

Había soportado tanta pobreza, tanta privación. Diariamente trabajaba el Paso Once. Trabajaba duro rezando para que Dios me diera a conocer Su voluntad sólo para mí y para que me diera la fuerza para cumplirla. Creía que estaba haciendo lo que necesitaba hacer en mi vida. No estaba payaseando. Estaba haciendo mi mejor esfuerzo, estaba trabajando lo más que podía.

Y simplemente no había suficiente dinero. La vida había sido una lucha en muchos sentidos, pero la lucha con el dinero parecía no tener fin.

El dinero no lo es todo, pero se necesita para resolver ciertos problemas. Estaba harta de “dejar ir” y “dejar ir” y “dejar ir”. Estaba harta de “actuar como si” tuviera suficiente dinero. Estaba cansada de tener que trabajar tan arduamente a diario por dejar ir el dolor y el miedo de no tener lo suficiente. Estaba cansada de trabajar tan duro por ser feliz sin tener lo suficiente. De hecho, la mayor parte del tiempo estaba feliz. Había encontrado mi alma en la pobreza. Pero ahora que ya tenía a mi alma y a mi ser, quería también algo de dinero.

Mientras estaba en el coche tratando de recomponerme, escuché a Dios hablar con esa silenciosa, calmada voz que murmura suavemente a nuestras almas.

“No tienes que volver a preocuparte por dinero, criatura. No a menos que así lo quieras. Te dije que yo cuidaría de ti. Y lo haré.”

Magnífico, pensé. Muchísimas gracias. Te creo. Confío en Ti. Pero mírame. No tengo dinero. No tengo comida. Y la oficina de víveres (la oficina gubernamental encargada de proveer de comida a la gente sin empleo en Estados Unidos) está cerrada. Me has fallado.

De nuevo escuché Su voz en mi alma: “No tienes que volver a preocuparte por dinero. No tienes por qué tener miedo. Te prometí que cubriría todas tus necesidades”.

Me fui a casa, le llamé a una amiga y le pedí algo de dinero prestado. Detestaba pedir prestado, pero no tenía alternativa. Mi derrumbamiento en el coche había sido un alivio, pero no resolvió nada, ese día. No había ningún cheque en el buzón.

Pero conseguí comida para ese día. Y para el día siguiente. Y el siguiente. A los seis meses, mis ingresos se habían duplicado. A los nueve meses se habían triplicado. Desde ese día, he tenido épocas difíciles, pero nunca he tenido que pasar sin nada, no más que por un momento.

Ahora tengo suficiente. A veces aún me preocupo por el dinero porque me parece tan habitual. Pero ahora no tengo por qué hacerlo, y sé que nunca tuve que hacerlo.

Dios mío, ayúdame a trabajar duro por lo que creo que está bien para mí en mi vida hoy, y confiaré en Ti para el resto. Ayúdame a dejar ir mis miedos acerca del dinero. Ayúdame a darte a Ti esa parte, Dios mío. Quita los obstáculos y las barreras en mi vida para el éxito económico.

La Magia de la Gratitud y la Aceptación **Noviembre 22**

La gratitud y la aceptación son dos trucos mágicos de los que disponemos los que estamos en recuperación. No importa quiénes seamos, dónde estemos o qué tengamos, la gratitud y la aceptación funcionan.

Eventualmente podemos sentirnos tan felices que nos demos cuenta de que nuestras circunstancias actuales son buenas. O que dominemos nuestras circunstancias y luego sigamos con la siguiente serie de circunstancias.

Si nos quedamos atascados, o nos sentimos desgraciados, atrapados y desesperanzados, probemos la gratitud y la aceptación.

Si hemos tratado sin éxito de alterar nuestras circunstancias actuales y nos hemos empezado a sentir como si nos estuviéramos pegando la cabeza contra una pared de ladrillo, probemos la gratitud y la aceptación.

Si sentimos que todo está oscuro y que la noche nunca terminará, probemos la gratitud y la aceptación.

Cuando falle todo lo demás, regresa a lo básico. La gratitud y la aceptación funcionan.

Hoy, Dios mío, ayúdame a dejar ir mi resistencia. Ayúdame a saber que el dolor de una circunstancia dejará de dolerme tanto si la acepto. Practicaré lo básico de la gratitud y de la aceptación en mi vida y en todas mis circunstancias actuales.

Sexualidad Sana — Noviembre 23

Muchas áreas de nuestra vida necesitan curación.

Una parte importante de nuestra vida es nuestra sexualidad. Nuestros sentimientos y creencias acerca de nuestra sexualidad, nuestra capacidad para fomentar, para apreciar y para disfrutar nuestra sexualidad, nuestra capacidad para respetarnos a nosotros mismos sexualmente, nuestra capacidad para dejar ir la vergüenza y la confusión en cuanto al sexo, todo ello puede estar deteriorado o confuso por nuestra codependencia.

Nuestra energía sexual puede estar bloqueada. O, para algunos de nosotros, el sexo puede ser la única forma como aprendimos a conectarnos con la gente. Nuestra sexualidad puede no estar conectada al resto de nosotros; el sexo puede no estar conectado al amor – por nosotros mismos o por los demás.

Algunos de nosotros sufrimos abuso sexual cuando niños o pudimos habernos involucrado en conductas sexualmente adictivas – conductas sexuales compulsivas que se salieron de control y produjeron vergüenza.

Algunos de nosotros pudimos habernos involucrado en la codependencia sexual: no prestándole atención a lo que queríamos, o no queríamos, sexualmente; permitiéndonos involucrarnos sexualmente porque eso era lo que la otra persona quería; cerrando nuestra sexualidad junto con nuestros demás sentimientos; negándonos a nosotros mismos disfrutar sanamente como seres sexuales.

Nuestra sexualidad es una parte de nosotros mismos que merece atención y energía curativas. Es una parte de nosotros que podemos permitir que se conecte a nuestro ser completo; es una parte de nosotros de la que podemos dejar de sentirnos avergonzados.

Está bien y es sano permitir que se abra nuestra energía sexual y que se cure. Está conectada a nuestra creatividad y a nuestro corazón. No tenemos por qué permitir que nuestra energía sexual nos controle a nosotros o a nuestras relaciones. Podemos establecer y mantener límites sanos, adecuados, acerca de nuestra sexualidad. Podemos descubrir qué significa esto en nuestra vida.

Podemos disfrutar el regalo de ser seres humanos a quien se le ha dado el don de la energía sexual, sin abusar de ese don ni menospreciarlo.

Hoy empezaré a integrar mi sexualidad al resto de mi personalidad. Dios mío, ayúdame a dejar ir mis miedos y mi vergüenza acerca de mi sexualidad. Enséñame las cuestiones que necesito encontrar acerca de mi sexualidad. Ayúdame a abrirme a la curación en esa área de mi vida.

Sometimiento **Noviembre 24**

Sometimiento significa decir: “Está bien, Dios. Haré lo que Tú quieras”. La fe en el Dios de nuestra recuperación significa que confiemos en que, eventualmente, nos gustará hacer eso.

Hoy me someteré a mi Poder Superior. Confiaré en que el plan de Dios para mí será bueno, aunque sea diferente del que yo esperaba o del que tenía esperanzas.

Cuando acabamos de hacernos conscientes de un problema, de una situación o de un sentimiento, podemos reaccionar con ansiedad o con miedo. No hay necesidad de temer a la conciencia. No hay necesidad.

La toma de conciencia es el primer paso hacia el cambio positivo y el crecimiento interior. Es el primer paso hacia la solución del problema, o de la satisfacción de la necesidad, el primer paso hacia el futuro. Así es como nos concentramos en la siguiente lección.

La toma de conciencia es la forma como la vida, el universo y nuestro Poder Superior captan nuestra atención y nos preparan para el cambio. El proceso de *ser cambiados* empieza con la toma de conciencia. La toma de conciencia, la aceptación y el cambio – ése es el ciclo. Podemos aceptar la incomodidad temporal de la toma de conciencia porque podemos confiar en Dios y en nosotros mismos.

Hoy estaré agradecido por cualquier toma de conciencia que me venga. Desplegaré gratitud, paz y dignidad cuando la vida capte mi atención. Recordaré que está bien aceptar la incomodidad temporal de la toma de conciencia porque puedo confiar en que ésta es mi Poder Superior que me está llevado hacia delante.

¡Miren qué lejos hemos llegado!

Está bien concentrarnos en la tarea que sigue, en lo que falta por hacer. También es importante detenernos y sentirnos complacidos por lo que ya hemos terminado.

Si, puede parecer que el cambio ha sido lento. A veces, el tiempo es agotador. Sí, hemos dado pasos hacia atrás. Pero estamos justo donde se supone que debemos estar. Estamos justo donde necesitamos estar.

Y hemos llegado hasta aquí de lejos.

A veces a brincos, a veces con pasos diminutos, a veces pataleando y gritando todo el tiempo, a veces con las mangas remangadas y con los nudillos en blanco, hemos aprendido. Hemos crecido. Hemos cambiado.

Miren qué lejos hemos llegado.

Hoy apreciaré mi progreso. Me permitiré sentirme bien acerca de lo que he logrado.

Podemos Confiar en Nosotros Mismos **Noviembre 27**

Para muchos de nosotros, la cuestión no es si podemos o no confiar de nuevo en otra persona; es si podemos o no volver a confiar en nuestro propio juicio.

"El último error que cometí casi me cuesta mi cordura", dijo una mujer en recuperación que se casó con un adicto sexual. "No me puedo dar el lujo de cometer otro error como ése."

Muchos de nosotros hemos confiado en gente que siguió engañándonos, abusando de nosotros, manipulándonos o explotándonos de alguna otra manera porque confiamos en ella. Podemos haber encontrado a esa gente encantadora, amable, decente. Puede haber habido una vocecita que dijera, "No – algo está mal". O podemos habernos sentido a gusto confiando en esa persona, y en estado de shock cuando descubrimos que nuestros instintos estaban equivocados.

El asunto entonces puede reverberar en nuestra vida durante años. Nuestra confianza en los demás puede haberse sacudido, pero nuestra confianza en nosotros mismos puede haberse destrozado aún más.

¿Cómo algo puede sentirse tan correcto, fluir tan bien y ser un error tan total? Podemos preguntarnos, ¿cómo podré volver a confiar en mi proceso de selección cuando me demostró ser tan defectuoso?

Podemos no tener nunca la respuesta. Yo creo que necesité cometer ciertos "errores" para aprender lecciones de crítica importancia que no estoy segura que hubiera aprendido de alguna otra manera. No podemos dejar que nuestro pasado interfiera con nuestra capacidad para confiar en nosotros mismos. No podemos darnos el lujo de funcionar con miedo.

Si siempre estamos tomando la decisión equivocada en

los negocios o en el amor, puede ser que necesitemos aprender por qué insistimos en derrotarnos a nosotros mismos.

Pero la mayoría de nosotros mejora. Aprendemos. Crecemos a partir de nuestros errores. Lentamente, por incrementos, mejoran nuestras relaciones. Mejoran nuestras alternativas de trabajo. Mejoran nuestras decisiones acerca de cómo manejar situaciones con los amigos o con los hijos. Nos beneficiamos de nuestros errores. Nos beneficiamos de nuestro pasado. Y si hemos cometido errores, tuvimos necesidad de cometerlos para aprender en el camino.

Hoy dejaré ir mis miedos acerca de confiar en mí mismo porque he cometido errores en el pasado. Comprendo que estos miedos sólo sirven para deteriorar mi buen juicio hoy. Le daré validez a mi pasado, e incluso a mis errores, aceptándolos y sintiendo gratitud por todo ello. Me esforzaré en ver lo que he ganado de mis errores. Trataré también de ver mis buenas decisiones. Tendré puesta la mirada vigilante sobre el progreso general en mi vida.

De Vuelta a los Pasos — Noviembre 28

Regresa a los Pasos. Vuelve a un Paso.

Cuando no sepamos qué hacer a continuación, cuando nos sintamos confundidos, inquietos, perturbados, en las últimas, abrumados, completamente involuntariosos, llenos de rabia o de desesperación, volvamos a los Pasos.

No importa qué situación estemos enfrentando, trabajar un Paso nos ayudará. Concéntrate en uno, confía en tus instintos y trabájalo.

¿Qué significa trabajar un Paso? Piensa en ello. Medita sobre ello. En vez de concentrarte en la confusión, en los problemas o en las situación que provoca tu desesperación o tu rabia, concéntrate en el Paso.

Piensa en cómo se podría aplicar ese Paso. Cíñete a él. Aférrate a él con tantas ganas como nos aferramos a nuestra confusión o al problema.

Los Pasos son una solución. Funcionan. Podemos confiar en que funcionan.

Podemos confiar en el lugar a donde los Pasos nos conducirán.

Cuando no sepamos qué paso dar después, tomemos uno de los Doce.

Hoy me concentraré en usar los Doce Pasos para resolver problemas y para mantenerme en equilibrio y en armonía. Trabajaré un paso al máximo de mi capacidad. Aprenderé a confiar en los Pasos y me apoyaré en ellos en vez de en mis conductas protectoras, codependientes.

El Paso Doce dice que, habiendo obtenido un despertar espiritual, tratemos de llevar este mensaje a los demás. Nuestro mensaje es de esperanza, de amor, de consuelo, de salud – un modo de vida mejor, que funciona.

¿Cómo lo llevamos? No rescatando. No controlando. No obsesionándonos. No volviéndonos evangelistas de la causa de la recuperación.

Llevamos este mensaje de maneras pequeñas, sutiles pero poderosas. Hacemos nuestro propio trabajo de recuperación y nos convertimos en una demostración viviente de esperanza, de amor a sí mismo, de consuelo y de salud. Estas calladas conductas pueden ser un poderoso mensaje.

Invitar, no ordenar ni exigir a alguien a que acuda a una reunión es una manera poderosa de llevar el mensaje.

Asistir a nuestras reuniones y compartir con los demás cómo nos funciona a nosotros la recuperación es una forma poderosa de llevar el mensaje.

Ser quienes somos y permitir que nuestro Poder Superior guíe nuestras acciones es una forma poderosa de llevar el mensaje. Con frecuencia, nos descubrimos a nosotros mismos llevando el mensaje en forma más efectiva que cuando nos disponemos a reformar, a convencer o a obligar a alguien a que entre en recuperación.

Cuidar como nanas a los demás y controlar no son formas de llevar el mensaje. Lo único que acarrean esas conductas es codependencia.

Y empero, la forma más poderosa de ayuda a los demás consiste en ayudarnos a nosotros mismos. Cuando hacemos nuestro propio trabajo y somos honestos y abiertos acerca de ello impactamos más a los demás que con nuestro gesto “ayudador”, más bien intencionado. No podemos cambiar a los demás, pero cuando nos cambiamos nosotros mismos, podemos terminar cambiando al mundo.

Hoy me esforzaré en llevar el mensaje de maneras que funcionen. Dejaré ir mi necesidad de “ayudar” a la gente. En vez de ello, me concentraré en ayudarme y cambiarme a mí mismo. Si me viene una oportunidad para compartir mi recuperación con alguien, lo haré tranquilamente. Dios mío, ayúdame a demostrarle a los demás consuelo, fuerza y esperanza. Podré ser un canal para ayudar a los demás cuando esté listo. Esto no tengo que forzarlo; ocurrirá de manera natural.

Un día, mi hijo trajo a casa a vivir con nosotros a un hámster. Lo pusimos en una jaula. Poco tiempo después, el hámster escapó. Durante los siguientes seis meses, el animal corría asustado y salvaje por toda la casa. Y lo mismo nosotros para – atraparlo.

"Ahí está. ¡Agárralo!", gritábamos cada vez que alguien veía al hámster. Mi hijo o yo dejábamos lo que estuviéramos haciendo, corríamos por toda la casa y nos lanzábamos sobre el animal con la esperanza de atraparlo.

Me preocupaba por él, aunque no lo viéramos. "Esto no está bien", pensaba. "No puedo tener a un hámster corriendo suelto por la casa. Tenemos que atraparlo. Tenemos que hacer *algo*".

Un pequeño animal del tamaño de un ratón tenía en agitación toda la casa.

Un día, mientras estaba sentada en la sala, vi al animal correr por el pasillo. En estado de frenesí, empecé a abalanzarme sobre él, como generalmente lo hacía, y luego me detuve.

No, me dije. Estoy harta. Si ese animal quiere vivir en los rincones y escondrijos de esta casa, voy a dejar que lo haga. Estoy harta de preocuparme por él .Estoy harta de perseguirlo. Esta es una circunstancia irregular, pero así es justamente como va a tener que ser. Dejé que el hámster corriera sin que yo reaccionara. Me sentía un poquito incómoda con mi nueva reacción – no reaccionar–, pero me ceñí a ella de todas maneras.

Me sentí más a gusto con mi nueva reacción, no reaccionar. Al poco tiempo, estaba perfectamente en paz con la situación. Había dejado de pelear con el hámster. Una tarde, unas cuantas semanas después de que empecé a practicar mi nueva actitud, el hámster corrió cerca de mí, como lo había hecho tantas veces y apenas lo miré. El animal se paró en seco, volteó y me miró. Empecé a abalanzarme sobre él. Él empezó a correr. Me relajé.

"Muy bien", dije. "Haz lo que quieras". Y lo decía en serio. Una hora después, el hámster vino, se paró junto a mí y esperó. Gentilmente lo levanté y lo coloqué en su jaula, donde ha vivido feliz desde entonces. ¿La moraleja de la historia? *No te balances sobre el hámster*. Él ya está asustado, y tratar de atraparlo lo único que logra es asustarlo más y a nosotros nos vuelve locos.

El desapego funciona.

Hoy me sentiré a gusto con mi nueva reacción de no reaccionar. Me sentiré en paz.

Diciembre



Dejemos Que la Gente Nos Apoye Diciembre 1

A veces necesitamos que nos contengan, que la gente nos apoye.

Muchos de nosotros hemos sido privados de apoyo y de consentimientos por tanto tiempo que podemos no darnos cuenta de que esto es algo que queremos y necesitamos. Muchos de nosotros hemos aprendido a bloquearnos o abstenernos de lo que queremos y necesitamos.

Podemos no buscar que se cubran nuestras necesidades. Podemos estar en relación con gente que no puede o no quiere satisfacer nuestras necesidades. O podemos estar en relaciones con gente que estaría feliz de responder a una petición directa de parte nuestra.

Podemos tener que renunciar a algo para hacer esto. Podemos tener que dejar ir nuestro papel de mártir o de víctima. Si pedimos lo que queremos y necesitamos, y no se nos satisfacen esas necesidades, no podremos castigar a la gente, o hacerlos después a un lado por habernos decepcionado.

Podemos dejar ir nuestros miedos lo suficiente para experimentar la intimidad que se dará cuando le permitamos a alguien que nos ame y nos apoye. Podemos incluso tener que aprender, un día a la vez, a estar felices y contentos.

Aprender a dejar que los demás nos apoyen.

Hoy estaré abierto para identificar lo que necesito de la gente, y pediré lo que quiera directamente. Dejaré que los demás me apoyen.

No Pongamos Nuestra Vida en Suspenso **Diciembre 2**

No podemos darnos el lujo de poner nuestras necesidades en suspenso, esperando a que otra persona nos llene, que nos haga la vida más agradable o que llegue y sea como nosotros queremos que sea. Eso crearía resentimiento, hostilidad, una dependencia enfermiza y un lío con el que tendríamos que lidiar después.

Si hemos decidido que queremos una relación en particular o queremos esperar acerca de tomar una decisión sobre una relación en particular, entonces debemos seguir con nuestra vida en el ínterin.

Eso puede ser duro. Para nosotros puede ser natural poner nuestra vida en suspenso. Ahí es donde nos quedamos atrapados en las creencias codependientes: esa persona puede hacerme feliz… Necesito que esa persona en especial haga una cosa en especial para que yo sea feliz…

Esa es una circunstancia que puede enganchar nuestra baja autoestima, nuestras dudas acerca de nosotros mismos y nuestras tendencias a descuidarnos a nosotros mismos.

Podemos meternos en una situación de varias maneras. Podemos hacer esto mientras esperamos una carta, mientras esperamos un empleo, mientras esperamos a una persona, mientras esperamos un suceso. No tenemos por qué poner nuestra vida en suspenso.

Habrá repercusiones si así lo hacemos. Sigue adelante con tu vida. Toma la vida un día a la vez.

¿Qué podría estar haciendo ahora para cuidar de mí mismo, para hacerme sentir mejor, para satisfacer mis necesidades de una manera apropiada, sana?

¿Cómo puedo adueñarme de mi poder para cuidar de mí mismo, a pesar de lo que la otra persona esté o no haciendo?

¿Qué sucederá si rompo el sistema y empiezo a cuidar de mí mismo?

A veces obtenemos de inmediato la respuesta que queremos. Otras, esperamos un poco. A veces, las cosas no salen exactamente de la manera como esperábamos. Pero siempre se resuelven para bien y a menudo mejor de lo que esperábamos.

Y mientras tanto, hemos manifestado nuestro amor a nosotros mismos viviendo nuestra propia vida y quitándole el control de ella a los demás. Eso siempre nos regresa multiplicando diez veces, porque cuando de hecho manifestamos amor por nosotros mismos, le damos a nuestro Poder Superior, a otras personas y al universo, permiso para enviarnos el amor que queremos y necesitamos.

Dejar de vivir nuestra vida para hacer que suceda alguna cosa no funciona. Lo único que provoca es hacernos sentir desgraciados, porque hemos dejado de vivir nuestra vida.

Hoy me obligaré, si es necesario, a vivir mi propia vida. Actuaré conforme a mis mejores intereses, de una manera que refleje amor a mí mismo. Si le he dado poder o el control de mi vida a alguien que no sea yo mismo, y a alguien además que a un Poder Superior a mí lo recuperaré. Empezaré a actuar conforme a mis mejores intereses, aunque me parezca difícil hacerlo.

Desarrollemos una Sana Tolerancia — Diciembre 3

Muchos de nosotros somos diestros en negar y en menospreciar aquello que nos duele. Podemos soportar una situación en particular, diciéndonos a nosotros mismos repetidamente que no es tan mala; que no deberíamos ser tan exigentes; de que cambiará cualquier día de éstos; que deberíamos de ser capaces de vivir con ella; que no nos fastidia; que la otra persona no tenía esa intención; que no nos duele; *que quizá simplemente seamos nosotros.*

Podemos pelear y discutir con nosotros mismos acerca de la realidad y de la validez de nuestro dolor – de nuestro derecho a sentirlo y a hacer algo acerca de él. A menudo toleraremos demasiado, o tanto que nos pondremos furiosos y nos rehusaremos a tolerar nada más.

Podemos aprender a desarrollar una sana tolerancia.

Lo hacemos fijando límites sanos y confiando en que nos adueñamos de nuestro poder con la gente. Podemos disminuir nuestro dolor y sufrimiento validándonos y prestándonos atención a nosotros mismos. Podemos trabajar por acortar el tiempo entre que identificamos la necesidad de fijar un límite y emprender una acción clara, definida.

No estamos locos. Algunas conductas de veras nos agobian. Algunas conductas son verdaderamente inadecuadas, enojosas, hirientes o abusivas.

No tenemos por qué sentirnos culpables por cuidar de nosotros mismos una vez que hemos identificado un límite que se debe fijar. Veamos la experiencia como un experimento de adueñarnos de nuestro poder para establecer límites nuevos, sanos, para nosotros mismos.

No tenemos por qué sentirnos culpables, o disculparnos, o dar explicaciones luego de haber fijado un límite. Podemos aprender a aceptar lo embarazoso e incómodo que es fijar límites con la gente. Podemos establecer nuestros derechos a establecer estos límites. Podemos darle espacio a la otra persona para explorar sus sentimientos; podemos darnos espacio a nosotros mismos para tener nuestros sentimientos – mientras batallamos para adueñarnos de nuestro poder y creamos relaciones buenas, que funcionen.

Una vez que podamos confiar en nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos, desarrollaremos una sana y razonable tolerancia hacia los demás.

Dios mío, ayúdame a empezar a esforzarme por tener límites sanos y por desarrollar una sana tolerancia hacia mí mismo y hacia los demás.

"¿Cuánto debemos dejar ir?", me preguntó una amiga un día.

"No estoy segura", le contesté, "pero tal vez *todo*".

Dejar ir es un proceso espiritual, emocional, mental y físico, y a veces un misterioso proceso metafísico de soltarle a Dios y al universo aquello a lo que nos estamos aferrando tanto.

Dejamos ir nuestro agarrarnos de la gente, de los resultados, de las ideas, sentimientos, deseos, necesidades – de todo. Dejemos ir nuestro tratar de controlar nuestro progreso en la recuperación. Sí, es importante reconocer y aceptar lo que queremos y lo que queremos que suceda. Pero es igualmente importante que a continuación lo dejemos ir.

Dejar ir es la parte de acción de la fe. Es una conducta que le da permiso a Dios y al universo de enviarnos lo que nos toca tener.

Deja ir significa que reconozcamos que aferrarnos con tantas fuerzas no nos está ayudando a resolver el problema, a cambiar a la persona o a obtener el resultado que deseamos. No nos está ayudando a nosotros. De hecho, aprendemos que el aferrarnos a veces nos impide obtener lo que queremos y necesitamos.

¿Quiénes somos nosotros para decir que las cosas no están ocurriendo exactamente como necesitan suceder?

Hay magia en el dejar ir. A veces obtenemos lo que queremos poco después de que lo hemos dejado ir. A veces lleva más tiempo. A veces el resultado específico que deseamos no ocurre. A veces sucede algo mejor.

Dejar ir nos libera y nos conecta con nuestra Fuente.

Dejar ir crea el ambiente óptimo para los mejores resultados y soluciones posibles.

Hoy me relajaré. Dejare ir lo que más me está perturbando. Confiaré en que, al dejarlo ir, he empezado a poner las ruedas en movimiento para que las cosas se resuelvan de la mejor manera posible.

Pocas cosas nos pueden volver tan locos como esperar algo de alguien que no tiene nada que dar. Pocas cosas nos pueden frustrar más que tratar de hacer de una persona algo que no es; nos volvemos locos cuando tratamos de pretender que esa persona es alguien que no es. Podemos habernos pasado años negociando con la realidad en relación con gente en particular de nuestro pasado y de nuestro presente. Podemos habernos pasado años tratando de que alguien nos ame de cierta manera, cuando esa persona no puede o no quiere hacerlo.

Es tiempo de dejarlo ir. Es tiempo de dejarla ir a ella o de dejarlo ir a él. Eso no significa que ya no podamos amar a esa persona. Significa que sentimos el inmenso alivio que nos viene cuando dejamos de negar la realidad y empezamos a aceptarla. Ponemos a esa persona en libertad para ser lo que realmente es él o ella. Dejemos de tratar que esa persona sea lo que no es. Lidiamos con nuestros sentimientos y nos alejamos del sistema destructivo.

Aprendemos a amar y a interesarnos de manera diferente, de una manera que toma en cuenta la realidad.

Entramos en relación con esa persona bajo nuevos términos – tomándonos en cuenta a nosotros mismos y nuestras necesidades. Si una persona es adicta al alcohol, a otras drogas, a la desgracia o a otra gente, podemos dejar ir su adicción; le quitamos las manos de encima a la adicción. Le devolvemos su vida a esa persona. Y, en el proceso, a nosotros también se nos devuelve nuestra vida y nuestra libertad.

Dejamos de permitir que nos controle lo que no estamos obteniendo de esa persona. Asumimos la responsabilidad de nuestra vida. Seguimos adelante con el proceso de amarnos y de cuidarnos a nosotros mismos.

Nosotros decidimos cómo queremos interactuar con esa persona, tomando en cuenta la realidad y nuestros mejores intereses. Nos enojamos, nos sentimos heridos, pero aterrizamos en un lugar de perdón. Lo liberamos a él o a ella, y nosotros nos liberamos de la esclavitud.

Esa es la única médula de desapegarse con amor.

Hoy trabajaré para desapegarme con amor de personas conflictivas cercanas a mí. Lucharé por aceptar la realidad de mis relaciones. Me permitiré cuidarme en mis relaciones con la meta de lograr la libertad emocional, física, mental y espiritual para ambas partes.

Dejemos Ir la Vergüenza Diciembre 6

Muchos de nosotros fuimos victimados, a veces más de una vez. Podemos haber sufrido abuso físico, abuso sexual o haber sido explotados por las adicciones de otro.

Entendemos que, si otra persona ha abusado de nosotros, eso no es motivo para que sintamos vergüenza. El sentimiento de culpa por el acto de abuso le pertenece al perpetrador, no a la víctima.

Aunque en recuperación caigamos presas de la victimización, eso no es causa de vergüenza.

La meta de la recuperación es aprender a cuidar de uno mismo, aprender a liberarnos de la victimización y a no culparnos por las experiencias pasadas. La meta es equiparnos para que no sigamos siendo victimados debido a la vergüenza y a sentimientos no resueltos a causa de la victimización original.

Cada uno de nosotros tiene su propio trabajo que hacer, sus propios asuntos, sus tareas de recuperación. Una de esas tareas es dejar de señalar al perpetrador con el dedo, porque eso nos perturba. Aunque hacemos a cada persona responsable de su propia conducta y ésta deba dar cuenta de ella, aprendemos a tener compasión por el perpetrador. Comprendemos que han estado en juego muchas cosas en la vida de esa persona. Al mismo tiempo, nosotros no nos aferramos a la vergüenza.

Aprendemos a entender el papel que nosotros jugamos en nuestra victimización, cómo caímos en ese papel y nos rescatamos a nosotros mismos. Pero ésa es una información con la que debemos equiparnos para que no necesite suceder esto otra vez.

Dejar ir la vergüenza de la víctima. Tenemos asuntos por resolver y tareas por hacer, pero uno de nuestros asuntos es no sentirnos culpables y equivocados porque hemos sido victimados.

Hoy me libraré de toda vergüenza de víctima que pueda haber estado albergando o a la que pudiera haber estado aferrándome.

Cuando es el Tiempo Correcto Diciembre 7

Hay momentos en los que simplemente no sabemos qué hacer o adónde ir a continuación. A veces estos períodos son breves, a veces prolongados.

Podemos superar esas épocas. Podemos apoyarnos en nuestro programa y en las disciplinas de la recuperación. Podemos lidiar con estas épocas usando nuestra fe, recurriendo a otras personas y utilizando nuestros recursos.

Acepta la incertidumbre. No siempre tenemos que saber qué hacer o adónde ir a continuación. No siempre tenemos un rumbo claro.

El rehusarnos a aceptar la inacción y el limbo empeora las cosas. Está bien estar sin rumbo temporalmente. Di "no sé" y siéntete a gusto con ello. No tenemos que tratar de forzar la sabiduría, el conocimiento o la claridad cuando no hay nada de eso.

Mientras esperamos un rumbo, no tenemos por qué poner nuestra vida en suspenso. Deja ir la ansiedad y disfruta la vida. Relájate. Haz algo divertido. Disfruta del amor y la belleza en tu vida. Termina pequeñas tareas. Puede ser que ellas no tengan nada que ver con la solución del problema, o con encontrar el rumbo, pero eso es lo que podemos hacer mientras tanto.

La claridad vendrá. El siguiente paso se presentará solo. La indecisión, la inactividad y la falta de dirección no durará para siempre.

Hoy aceptaré mis circunstancias, aunque me falte dirección y una comprensión profunda de las cosas. Me acordaré de hacer cosas que me hagan sentir bien a mí y a los demás durante esas épocas. Confiaré en que la claridad vendrá espontáneamente.

Valoremos Nuestras Necesidades Diciembre 8

Cuando no pedimos lo que queremos y necesitamos, nos menospreciamos a nosotros mismos. Merecemos algo mejor.

Quizá los demás nos enseñaron que no era educado o apropiado que habláramos por nosotros mismos. La verdad es que, si no lo hacemos, nuestros deseos y necesidades insatisfechos en último término vendrán a rondar nuestras relaciones. Podemos terminar sintiéndonos enojados o frustrados, o podemos empezar a castigar a alguien más por no averiguar lo que necesitamos. Podemos terminar la relación porque no satisface nuestras necesidades.

La intimidad y la cercanía solamente son posibles en una relación donde ambas personas pueden decir lo que quieren y lo que necesitan. Una intimidad sostenida así lo exige.

A veces podemos tener que exigir incluso lo que queremos. A eso se le llama fijar un límite. No hacemos esto para controlar a otra persona, sino para ganar el control de nuestra vida.

Nuestra actitud hacia nuestras necesidades también es importante. Debemos valorarlas y tomarlas en serio si esperamos que los demás nos tomen en serio. Cuando empecemos a darle valor e importancia a nuestras necesidades, veremos un cambio notable. Empezarán a satisfacerse nuestros deseos y necesidades.

Hoy respetaré los deseos y necesidades míos y de los demás. Me diré a mí mismo, a los demás y a mi Poder Superior lo que quiero y necesito. También escucharé lo que ellos quieren y necesitan.

Pidamos Ayuda Diciembre 9

Está bien pedir ayuda.

Una de las cosas más absurdas que nos hacemos a nosotros mismos es no pedir la ayuda que necesitamos de un amigo, de un miembro de la familia, de nuestro Poder Superior o de la fuente adecuada.

No tenemos por qué batallar solos con sentimientos y problemas. Podemos pedir la ayuda de nuestro Poder Superior y pedirle apoyo y aliento a nuestros amigos.

Ya sea que lo que necesitemos sea información, aliento, una mano, una palabra, un abrazo, alguien que nos escuche o un empujón, podemos pedirlo. Podemos pedirle a la gente lo que necesitemos de ella. Podemos pedirle a Dios lo que necesitemos de El.

Es autodestructivo no pedir la ayuda que necesitamos. Nos mantiene atorados. Si lo pedimos durante el tiempo y con la energía suficiente, si dirigimos nuestra petición a la fuente adecuada, tendremos la ayuda que necesitamos.

Hay una diferencia entre pedirle a alguien que nos respete y pedirle a alguien en forma directa la ayuda que necesitamos de él o de ella. Podemos ir al grano y dejar que los otros elijan si nos ayudan o no. Si la respuesta es no, podemos lidiar con eso.

Es autodestructivo insinuar, lamentarnos, manipular u obligar a la gente a que nos ayude. Es molesto acudir a la gente en plan de víctima y esperar que ellos nos rescaten. Es sano pedir ayuda cuando lo que necesitamos es ayuda.

“Mi problema es la vergüenza”, dijo una mujer. “Quería pedir ayuda para lidiar con esto, pero me daba demasiada vergüenza. ¿No es una locura?”

Nosotros que estamos ávidos de ayudar a los demás podemos aprender a permitirnos a nosotros mismos recibir ayuda. Podemos aprender a hacer tratos limpios acerca de pedir y recibir la ayuda que necesitamos.

Hoy pediré ayuda si la necesito, de la gente y de mi Poder Superior. No seré una víctima, esperando impotente a que me rescaten. Mi petición de ayuda la haré especifica y al grano y le daré espacio a la persona para que elija si me quiere ayudar o no. Ya no seguiré siendo un mártir rehusándome a recibir la ayuda que merezco en la vida, la ayuda que hace la vida más fácil. Dios mío, ayúdame a dejar ir mi necesidad de hacerlo todo solo. Ayúdame a usar el vasto universo de recursos que tengo a mi disposición.

Tú puedes pensar. Puedes tomar buenas decisiones.

Puedes tomar alternativas adecuadas para ti.

Sí, todos cometemos errores de vez en cuando. Pero nosotros no somos errores.

Podemos tomar una nueva decisión que tome en cuenta una nueva información.

Podemos cambiar de manera de pensar de vez en cuando. Ese también es nuestro derecho.

No tenemos que ser intelectuales para tomar buenas alternativas. En la recuperación, cada uno de nosotros tenemos a nuestra disposición un regalo y una meta. El regalo se llama *sabiduría*.

La demás gente puede pensar también. Y eso significa que ya no nos tenemos que seguir sintiendo responsables de las decisiones de otra gente.

Eso también significa que nosotros somos responsables de lo que escogemos.

Podemos acudir a los demás para que nos retroalimenten. Podemos pedirles información. Podemos tomar en cuenta sus opiniones. Pero es nuestra labor tomar nuestras propias decisiones. Tenemos el placer y el derecho de tener nuestra propias opiniones.

Cada uno de nosotros es libre de aprovechar y de disfrutar el tesoro de nuestra propia mente, intelecto y sabiduría.

Hoy guardaré como un tesoro el regalo de mi mente. Yo pensaré solo, decidiré mis propias alternativas y valoraré mis opiniones. Estaré abierto a lo que piensan los demás, pero asumiré la responsabilidad de mí mismo. Pediré ser guiado por la Divina Sabiduría y confiaré en que lo estoy siendo.

Una de nuestras opciones en la recuperación es elegir lo que queremos pensar – usar positivamente nuestra energía mental.

La energía mental positiva, la manera positiva de pensar, no significa que pensemos en forma irrealista o que retrocedamos a la negación. Si no nos gusta algo, respetamos nuestra propia opinión. Si detectamos un problema, somos honestos acerca de ello. Si algo no está funcionando, aceptamos la realidad. Pero no nos quedamos viviendo en la parte negativa de nuestra experiencia.

A cualquier cosa que le damos energía, le damos fuerza.

Hay algo mágico en darle fuerza a lo bueno, porque cualquier cosa a la que le damos fuerza se hace más grande. Una manera de darle fuerza a lo bueno es a través de las afirmaciones: simples aseveraciones positivas que hacemos acerca de nosotros mismos: *Me amo a mí mismo… Soy suficientemente bueno… Mi vida es buena… Estoy contento de estar vivo hoy… Lo que quiero y necesito está llegando hacia mí… Yo puedo…*

Nuestra alternativa en la recuperación no es si queremos usar afirmaciones. Hemos estado afirmando pensamientos y creencias desde que fuimos lo suficientemente grandes para poder hablar. La alternativa en la recuperación es *lo que queremos afirmar.*

Hoy le daré fuerza a lo bueno en mí, en los demás y en la vida. Estoy dispuesto a liberar, a dejar ir, los patrones de pensamientos negativos y a reemplazarlos con positivos. Escogeré lo que quiero afirmar y lo convertiré en algo bueno.

La Voluntad de Dios **Diciembre 12**

Todos los días, preguntémosle a Dios lo que quiere que hagamos hoy y luego pidámosle ayuda. Una simple petición, pero tan profunda y trascendente que nos puede llevar a cualquier lado al que necesitemos ir.

Escucha: todo lo que queremos, todo lo que necesitamos, todas las respuestas, toda la curación, toda la sabiduría, todo el cumplimiento de deseos se incluyen en esta simple petición. No necesitamos más que decir Gracias.

Este Plan que se ha hecho para nosotros no es de privación. Es de plenitud, alegría y abundancia. Métete en él.

Y constátalo tú mismo.

Hoy le pediré a Dios que me muestre lo que quiere que haga este día, y luego le pediré ayuda para hacerlo. Confiaré en que es suficiente para llevarme a la luz y la alegría.

No tengas miedo de dar.

Durante un rato, quizá necesitemos abstenernos de dar mientras aprendemos a discernir la diferencia entre dar sanamente y cuidar en exceso, lo cual nos deja sintiéndonos victimados y a los otros, resentidos.

Esto es temporal.

Para estar sanos, para hacer la parte que nos toca en esta forma espiritual de vida, para ser parte del infinito ciclo del universo, guiado por nuestro Creador, necesitamos dar y recibir.

Ambas partes son importantes.

¿Qué es dar sanamente?

Es una conducta bien definida que cada uno de nosotros debe tratar de entender. Es dar de manera que nos sintamos bien y que no nos deje con la sensación de haber sido victimados.

Es dar de manera que tanto el que da como el que recibe queden con la estima en alto.

Es dar basándose en el deseo de hacer en vez de dar a partir de un sentimiento de culpa, de lástima, de vergüenza o de obligación.

Es dar sin condiciones. O es dar basándose en un trato limpio, directo.

Ya sea que se trate de dar nuestro tiempo, esfuerzo, energía, consuelo, cariño, dinero o de darnos nosotros mismos, es un dar que podemos permitirnos.

Dar es parte de la cadena del dar y recibir. Podemos aprender a dar sanamente; podemos aprender a dar con amor. Necesitamos mirar bien cómo damos, para asegurarnos de no cruzar la línea de lo que ya es cuidar excesivamente a los demás. Pero necesitamos aprender a dar de manera que nos funcione a nosotros y que le funcione a los demás.

Hoy, Dios mío, guíame en mi forma de dar. Ayúdame a darles sanamente a los demás. Ayúdame a dar lo que sienta correcto, lo que sienta bien, lo que sienta limpio y lo que esté dentro de mi capacidad.

Un Pensamiento Claro Diciembre 14

Esfuérzate por pensar claramente. Muchos de nosotros teníamos nublado el pensamiento por la negación. Algunos de nosotros incluso hemos perdido la fe en nosotros mismos porque nos hemos pasado cierto tiempo en un estado de negación. Pero perder la fe en nuestra forma de pensar no nos va a ayudar. En lo que necesitamos perder la fe es en la negación.

No recurríamos a la negación – ya fuera del problema de alguna otra persona o nuestro – porque fuéramos deficientes. La negación, ese mecanismo que absorbe los golpes al alma, nos protege hasta que estamos equipados para lidiar con la realidad.

Pensar claramente y estar en recuperación no significa que nunca recurriremos a la negación. La negación es el primer paso hacia la aceptación, y la mayor parte de nuestra vida estaremos luchando para aceptar algo.

Pensar claramente significa que no debemos permitirnos caer en la negatividad o en expectativas irreales. Mantenemos contacto con otras personas que están en recuperación. Asistimos a nuestras reuniones, donde hay paz interior y un apoyo realista. Trabajamos los Pasos, rezamos y meditamos.

Mantenemos una línea clara de pensamiento pidiéndole a nuestro Poder Superior que nos ayude a pensar claramente – y no esperando que El, ni nadie más, piense por nosotros.

Hoy me esforzaré por tener un pensamiento claro, equilibrado, en todas las áreas de mi vida.

Sentimientos — Diciembre 15

Está bien tener sentimientos y sentirlos – todos ellos. Aunque llevemos años en recuperación, podemos seguir sintiendo que batallamos con nosotros mismos acerca de este asunto. De todas las prohibiciones con que hemos vivido, ésta es potencialmente la más perjudicial y con la que más tiempo hemos vivido.

Muchos de nosotros hemos necesitado cerrar nuestra parte emocional para sobrevivir ciertas situaciones. Cerramos la parte nuestra que siente coraje, tristeza, miedo, alegría y amor. Podemos haber apagado también nuestros sentimientos sexuales y sensuales. Muchos de nosotros vivimos dentro de sistemas con gente que rehusaba tolerar nuestras emociones. Nos avergonzaban o nos regañaban por expresar sentimientos, generalmente la gente a la que se le había enseñado a reprimir los propios.

Pero los tiempos han cambiado. Ahora está bien reconocer y aceptar nuestras emociones. No necesitamos permitir que nuestras emociones nos controlen; tampoco necesitamos reprimir rígidamente nuestros sentimientos. Nuestro centro emocional es una parte valiosa de nosotros. Está conectada a nuestro bienestar físico, a nuestro pensamiento y a nuestra espiritualidad.

Nuestros sentimientos también están conectados a ese gran don, el instinto. Ellos nos permiten dar y recibir amor.

No somos ni débiles ni deficientes por dar rienda suelta a nuestros sentimientos. Eso significa que nos estamos convirtiendo en personas sansas y completas.

Hoy, me permitiré a mí mismo reconocer y aceptar cualquier sentimiento que pase por mí. Sin vergüenza, me sintonizaré con mi parte emocional.

Cuidemos de Nosotros Emocionalmente **Diciembre 16**

¿Qué significa cuidar de mí mismos emocionalmente? Reconozco cuando me siento enojado y acepto ese sentimiento sin vergüenza y sin culpa.

Reconozco cuando me siento lastimado y acepto esos sentimientos sin intentar castigar a la fuente de mi dolor. Reconozco que tengo miedo cuando se me presenta esa emoción.

Me permito sentir felicidad, alegría y amor cuando esas emociones están a mi disposición. Cuidar de mí mismo significa que he tomado la decisión de que está bien experimentar sentimientos.

Cuidar de mis emociones significa que me permita a mí mismo quedarme con el sentimiento hasta que sea el momento de liberarlo y de proseguir con el que sigue.

Reconozco que algunas veces mis sentimientos me pueden ayudar a ver la realidad, pero a veces son engañosos. Son importantes, pero no tengo que dejar que me controlen. Puedo sentir y pensar también.

Hablo con la gente acerca de mis sentimientos cuando eso es apropiado y seguro.

Busco ayuda o guía si me quedo atorado en una emoción en particular.

Estoy abierto a las lecciones que mis emociones estén tratando de darme. Después que siento, acepto y libero el sentimiento, me pregunto a mí mismo qué quiero o qué necesito hacer para cuidar de mí mismo.

Cuidar de mí mismo emocionalmente significa que valoro, que atesoro, que exploro y que aprecio mi parte emocional.

Hoy cuidaré de mí mismo emocionalmente. Estaré abierto y aceptaré mi parte emocional y la de las otras personas. Me esforzaré por lograr el equilibrio combinando las emociones con la razón, pero no permitiré que el intelecto desplace mi parte emocional.

Consintámonos a Nosotros Mismos — Diciembre 17

Muchos de nosotros hemos estado tan privados de consentimientos que pensamos que esto es tonto o es una autoindulgencia. Consentirse ni es tonto ni es autoindulgente; es la forma como nos demostramos amor a nosotros mismos. Por eso es por lo que nos estamos esforzando en la recuperación – por una relación amorosa con nosotros mismos que funcione, para que podamos tener relaciones amorosas que funcionen con los demás. Cuando nos sentimos heridos, nos preguntamos a nosotros mismos qué necesitamos hacer para ayudarnos a sentirnos mejor. Cuando nos sentimos solos, buscamos a alguien que sea seguro.

Sin sentir que somos una carga, le permitimos a esa persona darnos su apoyo.

Descansamos cuando nos sentimos cansados; comemos cuando tenemos hambre; nos divertimos o nos relajamos cuando nuestro espíritu lo necesita. Consentirnos significa que nos demos regalos – ir al salón de belleza o a la peluquería, un mensaje, un libro, un abrigo, un traje o un vestido nuevos. Significa un largo baño caliente para olvidarnos de nuestros problemas y del mundo por unos breves momentos cuando eso nos siente bien.

Aprendemos a ser amables con nosotros mismos para abrirnos al consentimiento que los demás tienen para darnos.

Como parte del consentirnos a nosotros mismos, nos permitimos dar y recibir contacto físico positivo – un contacto que nos parezca apropiado, que sintamos seguro. Rechazamos el contacto que no nos hace sentir bien o seguros y que no es positivo.

Aprendemos a darnos a nosotros mismos lo que necesitamos de una manera suave, amorosa, compasiva. Hacemos esto en el entendimiento de que hacerlo no nos hará gente floja, echada a perder, egoísta o narcisista. La gente que se consiente es efectiva en su trabajo y en sus relaciones.

Aprendemos a sentirnos tan amados por nosotros mismos que realmente podemos amar a los demás y dejarles que nos amen.

Hoy me consentiré a mí mismo. También estaré abierto al consentimiento que pueda darles a los demás y a recibir por parte de ellos.

Permanezcamos Abiertos a Nuestros Sentimientos

Diciembre 18

Muchos de nosotros nos hemos vuelto tan buenos para seguir la regla “no sientas”, que tratamos de convencernos a nosotros mismos de no tener sentimientos, incluso en la recuperación.

“Si realmente estuviera trabajando un buen programa, no me sentiría enojado.”

“Yo no me enojo. Soy cristiano. Yo perdono y olvido” “No estoy enojado. Estoy afirmando que estoy feliz.”

Todas estas son aseveraciones, algunas de ellas muy hábiles, que nos indican que estamos operando otra vez bajo la regla “no sientas”.

Parte de trabajar un buen programa significa reconocer nuestros sentimientos y lidiar con ellos. Nos esforzamos por aceptar y lidiar con nuestra ira para que ésta no se endurezca y se convierta en resentimiento. No usamos la recuperación como pretexto para cerrar nuestras emociones.

Si, estamos esforzándonos por el perdón, pero queremos seguir sintiendo, escuchando y quedándonos con nuestros sentimientos hasta que llegue el momento de librarlos adecuadamente. Nuestro Poder Superior creó nuestra parte emocional. Dios no nos está diciendo que no sintamos; son nuestros sistemas disfuncionales.

También debemos tener cuidado con la forma en que usamos las afirmaciones; descartar nuestras emociones no hará que los sentimientos desaparezcan. Si estamos enojados, está bien tener ese sentimiento. Eso es parte de cómo nos ponemos y nos mantenemos saludables

Hoy me rehusaré a aceptar la vergüenza por parte de los demás o de mí mismo por el hecho de sentir mis sentimientos.

Nuestro Papel en el Trabajo Diciembre 19

Qué fácil es encajonarse en un rol en el trabajo. Qué fácil es asignarle roles a otra gente. A veces, esto es necesario, apropiado y conveniente.

Pero también podemos dejar que brille nuestro ser a través de ese rol.

Hay alegría en el hecho de dar en el trabajo nuestro don o destrezas, en aplicarnos con tanto ahínco a la tarea, que experimentemos un íntima relación con nuestro trabajo. Hay alegría cuando podemos crear o terminar una tarea y podemos decir: “¡Bien hecho!”.

También hay alegría cuando podemos ser nosotros mismos en el trabajo, y cuando descubrimos y apreciamos a aquellos que nos rodean.

La tarea más desagradable, más mundana se puede aligerar cuando dejamos de pensar en nosotros mismos como un robot y nos permitimos ser una persona.

Los que nos rodean responderán cálidamente cuando los tratemos como individuos y no en términos del rol que tienen en el trabajo.

Eso no significa que necesitemos involucrarnos con los demás de una manera impropia. Significa que, ya sea que seamos patrón o empleado, cuando a la gente se le permite ser personas que llevan a cabo tareas en vez de ser ejecutores de tareas, somos gente más feliz y contenta.

Hoy brillaré a través de mi tarea en el trabajo. Trataré de ver a los demás y los dejaré brillar también, en vez de fijarme únicamente en las tareas. Dios mío, ayúdame a estar abierto a mi propia belleza y a la belleza de los demás en el trabajo. Ayúdame a mantener relaciones sanas con la gente en el trabajo.

Expectativas de los Demás Diciembre 20

Nuestra labor es identificar nuestras necesidades, y luego determinar una manera equilibrada de satisfacerlas. En último término, esperamos que nuestro Poder Superior y el universo – y no una persona en particular – sean nuestra fuente.

Es irracional esperar que alguien sea capaz o esté dispuesto a satisfacer todas nuestras peticiones. Somos responsables de pedir lo que queremos y necesitamos. La responsabilidad de la otra persona es escoger libremente si va a responder o no a nuestra petición. Si tratamos de presionar o de obligar a otro a que nos apoye, eso es controlar.

Hay una diferencia entre pedir y exigir. Queremos que el amor se nos dé libremente.

Es irracional y enfermizo esperar que una sola persona sea la fuente de satisfacción de todas nuestras necesidades. En último término, nos enojaremos y nos mostraremos resentidos, quizá incluso castigadores, con esa persona por no habernos apoyado como nosotros esperábamos.

Es razonable tener expectativas ciertas y bien definidas de nuestro cónyuge, hijos y amigos.

Si una persona no puede o no quiere ayudarnos, entonces necesitamos asumir la responsabilidad hacia nosotros mismos en esa relación. Quizá necesitemos fijar un límite, cambiar nuestras expectativas o modificar los límites de la relación para acomodarnos a la inaccesibilidad de esa persona. Esto lo hacemos por nosotros mismos.

Es razonable comunicar nuestros deseos y necesidades y ser realistas acerca de cuánto le pedimos a una persona en particular o cuánto esperamos de ella. Podemos confiar en que sabremos qué es razonable.

El asunto de las expectativas consiste en saber que somos responsables de identificar nuestras necesidades, de creer que merecen ser satisfechas y descubrir una manera apropiada, satisfactoria de hacer eso en nuestra vida.

Hoy me esforzaré por tener expectativas razonables en cuanto a satisfacer mis necesidades en las relaciones.

Equilibrio **Diciembre 21**

Esfuérzate por tener expectativas equilibradas de los demás. Esfuérzate por una sana tolerancia.

En el pasado, podremos haber tolerado demasiado o demasiado poco. Podremos haber esperado demasiado o demasiado poco.

Podemos ir de tolerar abuso, maltrato y engaño a rehusarnos a tolerar conductas normales, humanas, imperfectas, por parte de la gente. Aunque es preferible no permanecer demasiado tiempo en ninguno de los dos extremos – así es como cambia la gente, gente de verdad que lucha imperfectamente por tener mejores vidas, mejores relaciones y conductas de relación más efectivas.

Pero si estamos abiertos a nosotros mismos y al proceso de recuperación, en algún momento empezaremos otra transición: llega el tiempo de apartarnos de los extremos, hacia el equilibrio.

Podemos confiar en que nosotros mismos y el proceso de recuperación nos traerán al equilibrio en la tolerancia, en el dar, en comprensión y en las expectativas que tenemos – acerca de nosotros mismos y de los demás.

Cada uno de nosotros puede encontrar su propio camino hacia el equilibrio a medida que comenzamos y continuamos la recuperación.

Hoy, practicaré la aceptación conmigo mismo y con los demás por la forma como cambiamos. Si tuviera que ir al otro extremo de una conducta, lo aceptaría como apropiado, durante un tiempo. Pero haré que mi meta sea de una tolerancia y unas expectativas equilibradas en cuanto a mí mismo y a los demás.

No te preocupes cómo vendrá lo bueno que ha sido planeado para ti.

Vendrá.

No te preocupes, ni te obsesiones, ni pienses que tienes que controlar, que tienes que salir de cacería a buscarlo, ni te confundas la mente tratando de averiguar cuándo y cómo te encontrarán esas cosas buenas.

Te encontrarán.

Sométete cada día a tu Poder Superior. Confía en tu Poder Superior. Luego, quédate en paz. Confía en ti mismo y escúchate. Así es como vendrá a ti lo bueno que quieres.

Tu curación. Tu alegría. Tus relaciones. Tus soluciones. Ese trabajo. Ese cambio que deseas. Esa oportunidad. Vendrá a ti – de manera natural, con facilidad y de una multitud de formas.

Vendrá esa respuesta. Vendrá la dirección. El dinero. La idea. La energía. La creatividad. El camino se te abrirá. Confía en ello, pues ya ha sido planeado.

Preocuparse de cómo vendrá es inútil, un desperdicio y una disipación de energía. Ya está ahora mismo. Está en su lugar. ¡Sólo que no puedes verlo!

Serás atraído hacia ello, o ello será atraído hacia ti.

Hoy me relajaré y confiaré en que lo bueno que necesito me encontrará. Ya sea por mis propios medios, o por medio de los demás, todo lo que quiero y necesito me vendrá cuando sea el momento.

Un año, cuando era niña, mi padre se emborrachó y se puso violento en Navidad. Yo acababa de desenvolver un regalo, una loción de crema para las manos, cuando él explotó con la rabia del alcohólico. Nuestra Navidad se interrumpió. Fue terrible. Fue atemorizador para toda la familia. Ahora, treinta y cinco años después, cada vez que huelo crema para las manos, inmediatamente experimento todos los sentimientos que viví entonces: el miedo, la decepción, el dolor de corazón, la impotencia y un deseo instintivo de controlar.

– Anónimo

Hay muchos recuerdos positivos que nos hacen rememorar la Navidad: la nieve, la decoración, los villancicos, los paquetes envueltos, el nacimiento, medias que cuelgan de la chimenea. Estos recuerdos pueden evocar en nosotros sentimientos cálidos de nostalgia de la celebración de la Navidad.

Sin embargo, hay otros tipos de desencadenantes que pueden ser menos evidentes y evocar diferentes sentimientos y recuerdos.

Nuestra mente es como una poderosa computadora. Relaciona la vista, el sonido, el olfato, el tacto y el gusto con sentimientos, pensamientos y recuerdos. Vincula nuestros sentidos – y nosotros recordamos.

A veces, el incidente más inocuo, más pequeño, puede hacer que se disparen recuerdos. No todos nuestros recuerdos son placenteros, especialmente si crecimos en un ambiente alcohólico, disfuncional.

Podemos no comprender por qué súbitamente nos sentimos atemorizados, deprimidos, ansiosos. Podemos no entender qué ha disparado nuestras conductas codependientes para hacer frente a este entorno, la baja

autoestima, la necesidad de controlar, la necesidad de descuidarnos a nosotros mismos. Cuando eso suceda, necesitamos entender que algún evento inocuo puede estar disparando memorias que están grabadas profundamente en nuestro interior.

Si hay algo, inclusive algo que no comprendemos, que dispare recuerdos dolorosos, podemos volver a ponernos en el presente cuidando de nosotros mismos: reconociendo nuestros sentimientos, desapegándonos, trabajando los Pasos y afirmándonos a nosotros mismos. Podemos tomar acción para sentirnos bien. Podemos ayudarnos a sentirnos mejor cada Navidad. No importa qué haya ocurrido en el pasado, podemos poner eso en perspectiva y crear hoy unas fiestas más placenteras.

Hoy trabajaré suavemente con mis recuerdos en esta temporada de fiestas. Aceptaré mis sentimientos, aunque los considere distintos a los que están experimentando los demás estas fiestas. Dios mío, ayúdame a curarme, a liberarme y a dejar ir esos recuerdos dolorosos en relación con las festividades. Ayúdame a terminar mis asuntos con el pasado para que pueda crear unas festividades a mi gusto.

Pasando las Navidades — Diciembre 24

Para algunos, las escenas, los signos y los olores de las navidades les traen un sentimiento de alegría y calidez. Pero, mientras otros se sumergen alegremente en la época navideña, algunos de nosotros nos hundimos en el conflicto, en la culpa y en un sentimiento de pérdida.

Leemos artículos acerca de cómo disfrutar las vacaciones, leemos acerca de la depresión de Navidad, pero muchos de nosotros aún no podemos figurarnos cómo atravesar la temporada navideña. No sabemos cómo es y cómo se siente tener una Navidad alegre.

Muchos de nosotros estamos divididos entre lo que *queremos* hacer en las festividades navideñas y lo que sentimos que tenemos que hacer. Podemos sentirnos culpables porque no queremos estar con nuestras familias. Podemos experimentar una sensación de pérdida porque no tenemos el tipo de familia con la que querríamos estar. Muchos de nosotros, año tras año, entramos al mismo comedor en el mismo día festivo, esperando que este año sea diferente. Luego nos marchamos, año tras año, sintiendo que nos han fallado, sintiéndonos decepcionados y confundidos por todo ello.

Muchos de nosotros tenemos viejos recuerdos dolorosos que los días festivos disparan.

Muchos de nosotros sentimos un gran alivio cuando terminan los días festivos.

Uno de los más grandes regalos de la recuperación es aprender que no estamos solos. Probablemente hay tantos de nosotros que se sienten en conflicto durante los días festivos como tantos que se sienten en paz. Estamos aprendiendo, por medio de ensayo y error, a cuidar un poco mejor de nosotros cada época navideña.

Nuestra primera tarea de recuperación durante las festividades navideñas es aceptarnos a nosotros mismos, nuestra situación y nuestros sentimientos acerca de la situación. Aceptamos nuestro sentimiento de culpa, nuestra ira y nuestra sensación de pérdida. Todo está bien.

No hay una manera perfecta o correcta de manejar las festividades. Podemos encontrar nuestra fortaleza haciendo las cosas lo mejor que podamos, un año a la vez.

Esta temporada navideña, me daré permiso para cuidarme a mí mismo.

Las Festividades Diciembre 25

A veces, las festividades navideñas están llenas de la alegría que asociamos a esa época del año. La temporada fluye. Hay magia en el aire.

A veces, las fiestas de Navidad pueden ser difíciles y solitarias.

He aquí algunas ideas que he aprendido a través de la experiencia personal y de la práctica, para ayudarnos a superar las fiestas difíciles:

Lidia con los sentimientos, pero trata de no morar indebidamente con ellos. Pon las festividades en perspectiva: un día festivo es un día entre 365. Podemos superar cualquier periodo de veinticuatro horas.

Pasa el día, pero mantente consciente de que puede haber una reacción post-día festivo. A veces, si usamos nuestras conductas de supervivencia para pasar el día, los sentimientos nos embargaran al día siguiente. Manéjalos también. Vuelve al camino lo antes posible.

Encontremos y apreciemos el amor que esté a nuestra disposición, aunque no sea exactamente lo que queramos. ¿Hay alguien a quien podamos darle amor y recibir amor de esa persona?, ¿Amigos en recuperación?, ¿Hay una familia que disfrutaría de compartir este día de fiesta con nosotros? No seas un mártir, ve. Puede haber algunos que apreciarían nuestro ofrecimiento de compartir con ellos nuestro día.

No somos de la minoría si nos encontramos experimentando una festividad poco ideal. Cuán fácil, pero falso, decirnos a nosotros mismos que el resto del mundo está experimentando una festividad perfecta y que sólo nosotros estamos en conflicto.

Nosotros podemos crear nuestro propio programa para este día festivo. Cómprate un regalo. Encuentra a alguien a quien le puedas dar. Dale rienda suelta a tu parte amorosa, cariñosa y entrégate al espíritu de la Navidad.

Tal vez las navidades pasadas no hayan sido maravillosas. Tal vez la de este año tampoco lo haya sido. Pero el año que entra puede ser mejor, y el que sigue mucho más. Trabaja por lograr una vida mejor – que satisfaga tus necesidades. Antes que pase mucho tiempo, la tendrás.

Dios, mío, ayúdame a disfrutar y a apreciar este día de fiesta. Si mi situación no es la ideal, ayúdame a tomar lo bueno de ella y a dejar ir el resto.

Igual que cuando éramos niños nos quedaban chicos los juguetes y ropa favoritos, a veces ya de adultos nos quedan chicas algunas cosas – gente, empleos, casas. Esto puede causar confusión. Podemos preguntarnos por qué alguien o algo que era tan especial e importante para nosotros el año pasado ya no encaja del mismo modo en nuestra vida hoy. Podemos preguntarnos por qué han cambiado nuestros sentimientos.

Cuando éramos niños, quizá tratamos de que nos quedara una prenda de vestir que era grande para nuestro cuerpo. Ahora, de adultos, podemos atravesar épocas en que tratamos de forzar actitudes que ya hemos rebasado. Quizá necesitemos hacer esto para darnos tiempo y cuenta de la verdad. Lo que funcionaba el año pasado, lo que era tan importante y tan especial para nosotros en tiempos pasados, no nos funciona ya más porque hemos cambiado. Hemos crecido.

Podemos aceptar esto como una parte válida e importante de la recuperación. Podemos permitirnos pasar por la experimentación y por la pena mientras batallamos por hacer algo que nos quede, tratando de averiguar si de veras ya no nos vale y por qué. Podemos explotar nuestros sentimientos y pensamientos acerca de lo que ha ocurrido.

Después podemos guardar los juguetes del año pasado y hacer espacio para los nuevos.

Hoy dejaré que los juguetes del año pasado sean lo que fueron: los juguetes del año pasado. Los recordaré con cariño por el papel que desempeñaron en mi vida. Luego, los guardaré y haré espacio para los nuevos.

Cerca de la Cumbre — Diciembre 27

Sé que estás cansado. Sé que te sientes agobiado. Quizá sientas que esta crisis, este problema, esta época difícil durará para siempre.

No será así. Estás casi del otro lado.

No sólo *piensas* que ha sido duro; ha sido duro. Se te ha probado, se te ha examinado y se te ha vuelto a probar acerca de lo que has aprendido.

Tus creencias y tu fe han sido probadas con fuego. Has creído, luego has dudado, luego has trabajado por creer algo más. Has tenido que tener fe, aunque no pudieras ver o imaginar aquello en lo que se te ha pedido creer. Quizá algunos de los que te rodean hayan tratado de convencerte de no creer en lo que tú esperabas poder creer.

Has tenido oposición. No has llegado hasta este sitio con un apoyo total y con alegría. Has tenido que trabajar duro, a pesar de lo que estaba sucediendo a tu alrededor. A veces, lo que te motivaba era la ira; a veces, el miedo.

Las cosas salieron mal – más problemas de los que anticipaste. Te topaste con obstáculos, frustraciones y molestias en el camino. Tú no planeaste que esto fuera de la manera como se desenvolvió. Gran parte de esto ha sido una sorpresa; algo de ello no ha sido para nada lo que tú deseabas.

Sí ha sido bueno. Una parte de ti, la parte más profunda que sabe la verdad, lo ha presentido todo el tiempo, aunque tu cabeza te dijera que las cosas eran una locura, que no había un plan ni un propósito, que Dios se había olvidado de ti.

Han pasado tantas cosas, y cada incidente – el más doloroso, el más perturbador, el más sorprendente – tiene una relación. Estás empezando a verlo y a sentirlo así.

Nunca soñaste que las cosas sucederían de esta manera, ¿no es así? Pero así ocurrieron. Ahora estás aprendiendo el secreto – tenía que ocurrir de esta manera, y esta manera es buena, mejor de lo que tú esperabas.

Tampoco creíste que esto se tardaría tanto, ¿no es cierto? Pero se tardó. Has aprendido la paciencia.

Nunca pensaste que podrías tenerlo, pero ahora sabes que lo tienes.

Se te ha conducido. Fueron muchos los momentos en que pensaste que habías sido olvidado, cuando estabas convencido de haber sido abandonado. Ahora sabes que se te estaba guiando.

Ahora las cosas se están acomodando en su lugar. Estás casi al final de esta fase, de esta parte difícil del camino. La lección es casi completa. Tú sabes – la lección contra la que luchaste, te resististe, e insististe que no podrías aprender. Sí, ésa. Ya casi la has dominado.

Se te ha cambiado desde dentro hacia fuera. Se te ha llevado a un nivel diferente, a un nivel superior, a un nivel mejor.

Has estado escalando una montaña. No ha sido fácil, pero escalar montañas nunca es fácil. Ahora estás cerca de la cumbre. Un momento más y la victoria será tuya.

Afloja los hombros. Respira profundo. Sigue adelante con confianza y en paz. Está llegando el momento de que paladees y disfrutes todo aquello por lo que has luchado. Se está acercando ese momento, por fin.

Ya sé que has pensado antes que se estaba acercando el momento, sólo para darte cuenta de que no era así. Pero ahora está llegando la recompensa. Tú lo sabes, también. Puedes sentirlo.

Tu lucha no ha sido en vano. Por cada esfuerzo en este viaje, hay un clímax, una resolución.

La paz, la alegría, abundantes bendiciones y una recompensa son tuyos aquí en la Tierra. Disfrútalas.

Habrá más montañas, pero ahora ya sabes cómo escalarlas. Y has aprendido el secreto de qué hay en la cumbre.

Hoy aceptaré el lugar donde estoy y continuaré yendo hacia adelante. Si estoy en medio de una experiencia de aprendizaje, me permitiré continuar con la fe de que vendrá el día de la maestría y de la recompensa. Ayúdame, Dios mío, a entender que a pesar de mis mejores esfuerzos para vivir en apacible serenidad, hay épocas en que hay que escalar montañas. Ayúdame a dejar de crear caos y crisis y ayúdame a enfrentar los retos que me harán seguir arriba y adelante.

¡Qué no te entre el pánico!

Si nos ataca el pánico, no tenemos por qué permitirle que controle nuestras conductas. Las conductas controladas por el pánico tienden a ser autodestructivas. No importa cuál sea la situación o circunstancia, el pánico no suele ser una buena base. No importa cuál sea la situación o circunstancia, por lo general tenemos, aunque sea solo un momento para respirar profundamente y restaurar nuestra serenidad y nuestra paz.

No tenemos que hacer más de lo que razonablemente podemos hacer, ¡nunca! ¡No tenemos que hacer algo que no sabemos hacer en absoluto o que no podamos aprender a hacer!

Este programa, esta manera sana de vivir que estamos buscando, se construye sobre una base de paz y de callada confianza, en nosotros mismos, en nuestro Poder Superior, en el proceso de recuperación.

Que no te entre pánico. Eso nos aleja del sendero. Relájate. Respira profundamente. Deja que fluya la paz por tu cuerpo y por tu mente. A partir de esta base, tu Fuente te proveerá de los recursos necesarios.

Hoy trataré el pánico como un asunto aparte que necesita atención inmediata. Me rehusaré a permitir que me motiven pensamientos y sentimientos de pánico. En vez de ello, dejare que la paz y la confianza motiven mi sentimientos, pensamientos y conductas.

Vayamos Hacia Adelante Diciembre 29

Aprende el arte de la aceptación. Causa muchísima pena.
– Ya no seas codependiente

A veces, como parte del cuidar de nosotros mismos, llega el momento de terminar ciertas relaciones. A veces, llega el momento de cambiar los parámetros de una relación en particular.

Esto es cierto en el amor, con las amistades, con la familia y en el trabajo.

Las rupturas y los cambios en las relaciones no son fáciles. Pero a menudo, son necesarios.

A veces nos aferramos a relaciones que están muertas, por miedo a estar solos o para posponer el inevitable proceso de pena que acompaña a las rupturas. A veces necesitamos aferrarnos un tiempo, para prepararnos, para ponernos suficientemente fuertes y preparados para manejar el cambio.

Si eso es lo que estamos haciendo, podemos ser suaves con nosotros mismos. Es mejor esperar hasta el momento en que actuar nos parezca sólido, claro y consistente.

Sabremos cuando hacerlo. Lo *sabremos*. Podemos confiar en nosotros mismos.

Saber que una relación está cambiando o que está a punto de terminar es una situación incómoda, especialmente cuando aún no es tiempo de actuar, pero sabemos que se acerca el momento. Puede ser embarazoso e incómodo, a medida que se cierra la lección. Podemos volvernos impacientes por cerrarla, pero aún no nos sentimos con fuerza para hacerlo. Eso está bien. El momento todavía no es el correcto. Algo importante aún está sucediendo. Cuando sea el momento preciso, podemos confiar en que ocurrirá. Recibiremos la fuerza y la capacidad para hacer lo que necesitamos hacer.

Terminar relaciones o cambiar los límites de una relación en particular no es fácil. Requiere valor y fe. Requiere de una disposición de parte nuestra para cuidar de nosotros mismos, a veces para quedarnos solos una temporada.

Deja ir el miedo. Entiende que el cambio es una parte importante de la recuperación. Amate lo suficiente para que hagas lo que necesites hacer para cuidar de ti mismo, y encuentra la suficiente confianza para creer que volverás a amar de nuevo.

Nunca estamos volviendo a empezar. En la recuperación estamos yendo hacia delante en una progresión de lecciones perfectamente planeada. Nos encontramos con cierta gente – en el amor, en la familia, con los amigos, en el trabajo – cuando necesitamos estar con ella. Cuando hayamos dominado la lección, seguiremos adelante. Nos encontraremos en un nuevo lugar, aprendiendo nuevas lecciones, con gente nueva.

No, las lecciones no son dolorosas. Llegaremos a ese lugar donde podremos aprender, no a partir del dolor, sino de la alegría y el amor.

Nuestras necesidades serán satisfechas.

Hoy aceptaré el lugar donde me encuentro en mis relaciones, aunque ese lugar sea difícil e incómodo. Si estoy en medio de una ruptura, la enfrentaré y aceptaré mi pena. Dios mío, ayúdame a confiar en que el sendero en que me encuentro ha sido perfecta y amorosamente planeado para mí. Ayúdame a creer que mis relaciones me están enseñando lecciones importantes. Ayúdame a aceptar y a tener gratitud por las relaciones a medias, por las que terminan y por los nuevos comienzos.

Echa los Cimientos — Diciembre 30

Se han echado los cimientos.

¿No lo ves?

¿No entiendes que todo lo que has pasado ha tenido un propósito?

Había una razón, una buena razón, para la espera, la lucha, el dolor y finalmente la liberación.

Se te ha preparado. De la misma manera como el constructor debe derribar y escarbar lo viejo para construir lo nuevo, tu Poder Superior ha estado limpiando los cimientos de tu vida.

¿Alguna vez has observado a un constructor en una construcción? Cuando comienza su trabajo, se ve peor que antes de que empezara. Lo que está viejo y deteriorado se debe retirar. Lo que es insuficiente o demasiado débil para soportar la nueva estructura se debe retirar, remplazar o reforzar. Ningún constructor a quien le importe su trabajo pondría una nueva superficie sobre un sistema de apoyo insuficiente. Los cimientos se desplomarían. La construcción no duraría.

Si el producto terminado va a ser como se desea, se tiene que llevar a cabo un exhaustivo trabajo de los cimientos hacia arriba. A medida que progresa la obra, a menudo parece un cataclismo. Con frecuencia no parece tener sentido. Podría parecer una pérdida de tiempo y de esfuerzo, porque aún no podemos ver el producto terminado.

Pero es muy importante que los cimientos se echen como debe ser si es que el trabajo divertido, los toques finales, van a ser como queremos que sean.

Esta época larga, difícil de tu vida ha sido para echar los cimientos. No carecía de propósito, aunque a veces el propósito no haya sido evidente o aparente.

Ahora se han echado ya los cimientos. La estructura es sólida.

Ahora es tiempo ya de los toques finales, de la terminación.

Es tiempo de poner los muebles dentro y de disfrutar los frutos de la labor.

Felicidades. Has tenido la paciencia para soportar las partes duras. Has confiado, te has sometido y le has permitido a tu Poder Superior y al universo que te curen y te preparen.

Ahora disfrutarás de lo bueno que ha sido planeado. Ahora verás el propósito.

Ahora todo se conjuntará y tendrá sentido. Disfrútalo.

Hoy me someteré al echar los cimientos – las bases – de mi vida. Si es tiempo de disfrutar la colocación de los toques finales, me someteré a ello y disfrutaré eso también. Me acordaré de estarle agradecido a un Poder Superior que es un Maestro Constructor y únicamente tiene en mente mis mejores intereses, creando y construyendo mi vida. Estaré agradecido por el cuidado y la atención a los detalles de mi Poder Superior al echar los cimientos, aunque me ponga impaciente a veces. Miraré con reverencia la belleza del producto terminado de Dios.

Lo divertido se vuelve divertido, el amor se convierte en amor, la vida se convierte en una vida que vale la pena vivir. Y nosotros nos sentimos agradecidos.

– Más allá de la codependencia

Espérate, y espera cosas buenas – para ti mismo y para tus seres queridos.

Cuando te preguntes qué vendrá, di a ti mismo que falta por venir lo bueno, lo mejor que pueden ofrecer la vida y el amor, lo mejor que Dios y Su universo tienen para enviarnos. Luego abre tus manos y recíbelo. Reclámalo, es tuyo.

Ve en tu mente lo mejor; imagina cómo se verá, cómo se sentirá. Concéntrate hasta que puedas verlo claramente.

Deja que todo tu ser, cuerpo y alma, entren y permanezcan dentro de la imagen un momento.

Luego, déjala ir. Regresa al día de hoy, al momento presente. No te obsesiones. No te pongas temeroso. Emociónate. Vive plenamente el día de hoy, expresando gratitud por todo lo que has sido, por todo lo que eres y por todo en lo que te convertirás.

Espérate, y espera cosas buenas.

Hoy, cuando piense en el año que viene, me concentraré en lo bueno que está por venir.

ÍNDICE TEMÁTICO

A
Abrámonos al Amor – Abr. 23, Oct. 24
Acepta el Cambio – Abr. 19, Jun. 30
Acepta la Imperfección – Febr. 25
Acepta la Impotencia – Jul. 30
Acepta la Ira – En. 14
Aceptación – Abr. 3, Febr. 17, Oct. 29
Aceptamos Amor – Nov. 9
Aceptémonos a Nosotros Mismos – Mzo. 3
Aceptemos Nuestro Mejor Esfuerzo – Agt. 30
Aceptemos Nuestros Sentimientos – Nov. 19
Acepto la Ayuda – En. 5
Actitudes Hacia el Dinero – Agt. 5
Actuar “Como Si” – En. 17
Adueñémonos de Nuestra Energía – Agt. 29
Adueñémonos de Nuestro Poder – Jun. 2, Jul. 26, Agt. 14
Adueñémonos de Nuestro Poder en las Relaciones – Agt. 3
Aférrate a lo Tuyo – Oct. 22
Afirmaciones – Dic. 11
Afirmemos lo Bueno – Dic. 31
Amémonos a Nosotros – My 25
Amor Propio – My 16
Amor, con Palabras y Acciones – Jul. 17
Apartarse – Jun. 25
Apoderarnos de Nuestra Fuerza – En. 19
Aprecia Tu Pasado – En. 22
Apreciémonos a Nosotros Mismos – Mzo. 24
Aprende a Confiar de Nuevo – Jul. 22
Aprende a Decir No – Agt. 7
Aprende a Decir Sí – Agt. 8
Aprende Nuevas Conductas – My. 9
Aprender a Esperar – Oct. 8
Aquellos Sentimientos de los Viejos Tiempos – Abr. 7

Asiste a las Reuniones – En. 29
Atravesar Tiempos Difíciles – Sept. 15
Autoaprobación – Sept. 10
Autorevelación – Oct. 9

B
Basta con Ser – Jul. 21
Beneficios de la Recuperación – Nov. 15
Borra el Pizarrón – En. 24
Botones Familiares – Jul. 15

C
Caridad – Jun. 3
Cerca de la Cumbre – Dic. 27
Claridad y Dirección – Mzo. 13
Claridad – Oct. 26
Combatamos la Vergüenza – Jun. 5
Competencia Entre Mártires – Jun. 15
Complacedores de Personas – Febr. 27
Compromiso – My. 30
Comunicación – Abr. 15
Con Nueva Energía – En. 23
Condúcete con Amor – Febr. 9
Conductas con las Nuevas – Sept. 17
Confiemos en Dios – Jun. 4
Confiemos en Nosotros Mismos – Febr. 13, Mzo. 14. Sept. 22
Confiemos en Nuestro Poder Superior – Febr. 2
Conflicto y Desapego – Sept. 11
Conocimiento – Oct. 5
Consideremos los Compromisos – Mzo. 21
Consintámonos a Nosotros – Dic. 17
Control – Febr. 15, My. 5
Controlar VS Confiar – Oct. 14
Corre Riesgos – My. 15 Crecimiento Interior – Dic. 26

Creencias Acerca del Dinero – Nov. 10
Cuando es el Tiempo Correcto – Dic. 7
Cuando las Cosas No Funcionan – Jun. 28
Cuidado de Uno Mismo – Abr. 8
Cuidemos de Nosotros Mismos – Mzo.9, Abr. 17, Oct. 6, Nov. 13
Cuidemos de Nosotros Mismos en el Trabajo – Agt. 28
Cuidemos de Nosotros Emocionalmente – Dic. 16
Curación – Agt. 11

D

Dar – Abr. 9, Dic. 13 Dar Poder – Mzo. 17
Darnos lo Que Merecemos – My 8
De Vuelta a los Pasos – Nov. 28
Deja el Papel de Víctima – Mzo. 22
Deja Espacio Para los Sentimientos – Agt. 15
Deja Ir a Aquellos Que No Están Recuperación – Febr. 12
Deja Ir el Caos – Oct. 15
Deja Ir el Miedo al Abandono – Jul. 12
Deja Ir el Miedo – Abr. 12, My. 7
Deja Ir el Momento Preciso – Jun. 14
Deja Ir el Pasado – Oct. 25
Deja Ir el Sentimiento de Culpa – En. 11
Deja Ir la Candidez – Oct. 7
Deja Ir la Confusión – Mzo. 11
Deja Ir la Ira – Mzo. 1
Deja ir la Necesidad de Controlar – Abr. 27
Deja Ir la Perfección – Agt. 10
Deja Ir la Preocupación – Mzo. 25
Deja Ir la Resistencia – Jul. 20
Deja Ir la Tristeza – Febr. 10
Deja Ir la Urgencia – Sept. 21
Deja Ir la Vergüenza – Agt. 19

Deja Ir las Dudas Acerca de ti Mismo – My 28
Deja Ir los Sentimientos de Culpa – Febr. 8
Deja Ir – Jul. 27, Dic. 4
Deja Que Sucedan Cosas Buenas – Sept. 18
Deja Que Sucedan las Cosas – Abr. 16
Dejar Ir la Negación – Febr. 28
Dejar Ir las Viejas Creencias – Jun. 23
Dejar Que Fluyan los Cielos – My 24
Dejemos Ir la Autocrítica – Nov. 26
Dejemos Ir la Vergüenza – Dic. 6
Dejemos Ir lo Que Queremos – Jul.31
Dejemos Que la Gente Nos Apoye – Dic. 1
Dejemos Salir Nuestra Ira – Nov. 14
Démonos Poder – Dic. 10
Desapégate con Amor – Oct. 20
Desapego – Febr. 16, Jun. 24, Nov. 30
Desapeguémonos con Amor – Abr. 5
Desapeguémonos de los Hijos con Amor – Sept. 2
Desapeguémonos en las Relaciones – Agt. 21
Desarrollemos una Sana Tolerancia – Dic. 3
Deseos y Necesidades – En. 21, Nov. 20
Desliguémonos de los Asuntos Familiares – En. 4
Día de San Valentín – Febr. 14
Dios Tal Como Nosotros – Jul. 13
Disciplina – Nov. 11
Disculpas – Sept. 19
Disfruta de la Recuperación – Febr. 4
Disfruta la Vida – Nov. 6
Disfruta los Días Buenos – My. 10
Disfrute – Abr. 13, My. 23
Diversión – Jun. 8
Diviértete – Jul. 29

E

Echa los Cimientos – Dic. 30
El Amoroso Cuidado de Uno Mismo – En. 3
El Año Nuevo – En. 1
El Cuidado de Uno Mismo – Agt. 23
El Don de la Disposición – Jun. 6
El Manejo de los Sentimientos Dolorosos – En. 7
El Momento Preciso – Mzo. 12
El Poder de la Palabra – Sept. 3
El Poder Superior Como Fuente – Mzo. 4
El Proceso de Pena – Nov. 2
El Valor de Uno Mismo – Oct. 30
En Orbita – Jun. 7
En Paz con el Pasado – Sept. 25
Encontremos Nuestra Propia Verdad – Abr. 25
Encontremos una Dirección – Sept. 4
Encuentra el Equilibrio – En. 12
Energía Positiva – Mzo. 16
Enfrentémonos a Nuestro – Abr. 2
Equilibrio – Abr. 30, Mzo. 28, Dic. 21
Espera – Abr. 21
Espontaneidad y Diversión – Jun. 12
Espontaneidad – Sept. 20
Estar en lo Correcto – Febr. 18
Estar en Medio – Agt. 2
Estemos dispuestos a Reparar los Daños – Agt. 25
Estoy en el Momento Presente – En. 28
Expectativas de los Demás – Dic. 20
Experimenta Sentimientos Positivos – En. 13
Experimenta – Mzo. 30

F

Fe y Dinero – Oct. 4

Festeja – Jul. 4
Fijemos Nuestro Propio Curso – Febr. 20
Finanzas – Mzo. 31
Fortaleza – Febr. 23
Forzar a Que Suceda Algo – Jul. 23

G

Gratitud – En. 18, Agt. 1
Gasta de Más y Gasta de Menos – Jul. 9
Gente Difícil – Dic. 5

H

Hagamos la Vida Más Fácil – Jun. 19
Hagamos un Trato – Nov. 5
Historias Laborales – Jun. 22
Honestidad en las Relaciones – Agt. 20
Honestidad – My. 14

I

Impotencia e Ingobernabilidad – My. 29
Impotentes Sobre los Demás – Sept. 7
Inicia Relaciones – Abr. 29
Insiste en lo Mejor – Jul. 16
Intimidad – My. 12
Ira Contra Miembros de la Familia – Abr. 28
Ira – Nov. 4

L

La Curación – Sept. 12
La Gente Directa – Jun. 1
La Guía Divina – Febr. 11
La Importancia del Dinero – Sept. 29
La Magia de la Gratitud y la Aceptación – Nov. 22

La Oración – En. 16
La Resaca – Mzo 27
La Sustancia Sobre la Forma – Oct. 13
La Trampa de la Víctima – Nov. 16
La Voluntad de Dios – Jun. 29, Dic. 12
Las Festividades – Dic. 25
Las Lecciones del Trabajo – Abr. 24
Las Reacciones de los Demás Cuando Fijamos Límites – Mzo. 23
Liberar – Mzo 20
Libérate de los Trastornos – My. 4
Libérate del Egoísmo – My. 3
Libertad Religiosa – En. 30
Libertad – Abr. 18
Lidia Con el Estrés – Abr. 22
Lidiemos con la Familia – Oct. 2
Limites Sanos – En. 2
Límites – My. 17
Lo Bueno del Paso Diez – Sept. 6
Logra la Armonía – Jun. 27
Los Amigos – Agt. 13
Los Beneficios de las Relaciones Destructivas – Oct. 10
Los Chismes – My. 26
Los Sentimientos Agradables – Jun. 21
Los Sentimientos y el Sometimiento – Oct. 17

M

Mártires en las Relaciones – Jun. 20
Meditación y Oración – Oct. 28
Metas Económicas – Abr. 11
Miedo – En. 10, Jul. 28
Miedos Financieros – Nov. 21

N

Necesitamos de la Gente – En. 27
Negación – Jul. 24, Agt. 31, Nov. 3
Negligencia – Agt. 27
Negocia los Conflictos – Abr. 4
No Pongamos Nuestra Vida en Suspenso – Dic. 2
No Te Aferre a Viejas Relaciones – Jun. 13
No Usemos a los Demás Para Detener Nuestro Dolor – Abr. 10
Nos Vienen Cosas Buenas – Dic. 22
Nuestro Papel en el Trabajo – Dic. 19
Nuestro Poder Superior – My. 2
Nuestro Sendero – Febr. 19
Nuestros Puntos Buenos – Oct. 19
Nuevos Comienzos – En. 20

P

Paciencia – Abr. 6, Sept. 1
Pánico – Jun. 9, Dic. 28
Para la Victimización – Febr. 6
Paremos Nuestro Dolor – Sept. 8
Pasando las Navidades – Dic. 24
Paso Diez – Sept. 5
Paso Doce – Nov. 29
Paso Dos – Febr. 1
Paso Ocho – Agt. 24
Paso Once – Oct. 27
Paso Siete – Jul. 6
Paso Uno – En. 25
Paz – Mzo. 6
Pena y Acción – Nov. 17
Pensamientos Curativos – Agt. 17
Perfección – My. 11

Perfeccionismo – Abr. 14
Permanezcamos Abiertos a Nuestros Sentimientos – Dic. 18
Permitámonos Tener Necesidades – Sept. 24
Permitamos Que Nos Consientan – Nov. 18
Permítete Recibir Algo – Jul. 1
Perspectiva – Sept. 9
Pidamos Ayuda – Dic. 9
Pidamos lo Que Necesitamos – En. 31, Agt. 9
Pistas Matutinas – Oct. 23
Plegaria de la Recuperación – My. 1
Plegaria – Sept. 28
Podemos Confiar en Nosotros Mismos – Nov. 27
Póntelo Fácil – Abr. 1
Probémoslo a Nosotros Mismos – Jul. 19
Programas de Doce Pasos – Febr. 26

Q

¿Qué es Bueno Para Mí? – Sept. 14
¿Qué Tal Sí? – My. 31
¿Quién Sabe Más? – Jul. 2
Quien es el Propietario – My. 13
Quita a la Víctima – Mzo. 15
Quítate de en Medio – Mzo. 19

R

Rechazo a la Vergüenza – Febr. 3
Reconoce Alternativas – My. 27
Reconoce los Sentimientos – Febr. 24
Recuerdos de Navidad – Dic. 23
Recuperación – Oct. 11
Regalos, No Lastres – Mzo. 26
Relaciones – En. 6, Nov. 7
Reparemos Daños – Agt. 26

Rescatémonos a Nosotros Mismos – Agt. 16
Resiste la Negatividad – Abr. 26
Resolvamos Problemas – My. 19
Responsabilidad Económica – Febr. 5, Oct. 21
Responsabilidad Para con los Miembros de la Familia – Agt. 22
Responsabilidad – Jun. 10
Responsables de Nosotros Mismos – En. 9
Resuelve Tus Problemas – Febr. 22
Retrocesos Temporales – Sept. 27

S

Sabemos Defendernos Solos – En. 15
Sacarlo Todo – Jul. 7
Satisfacción – Mzo. 7
Satisface Tus Necesidades – Mzo. 29
Satisfagamos Nuestras Necesidades – My. 21
Sé Cómo Eres – Mzo. 5
Sé Quién Eres – Oct. 1
Sé Vulnerable – Jun. 18
Seamos Amables con Nosotros – Oct. 12
Seamos Directos – Jul.3, Agt. 12
Seamos Dueños de Nuestro Poder – Febr. 7
Seamos Fieles a Nosotros Mismos – Nov. 8
Seamos honestos con Nosotros Mismos – Oct. 16
Seguridad – Mzo. 18
Sentimiento de Culpa del Sobreviviente – Jul. 5
Sentimientos Acerca del Trabajo – Mzo. 2
Sentimientos – Dic. 15
Sexualidad Sana – Nov. 23
Siéntete Bien – My. 6
Sigue – Jul. 25
Sintámonos Bien – Jun. 16
Sintámonos Protegidos – Sept. 26

Sobrevivamos a los Atorones – Jun. 26
Soluciona los Problemas – Agt. 6
Sometimiento – Mzo. 8, Jun. 17, Nov. 24
Somos Amorosos – Jul. 14
Superemos el Malestar – Oct. 3

T

Termina Relaciones – Jul. 10
Tiempo de Reprogramar – My. 22, Sept. 13
Tiempo Limite – Abr. 20
Tiempo Para Enojarse – Jul. 18
Tiremos el Libro de Reglas – Oct. 18
Todas Nuestras Necesidades – Oct. 31
Tolerancia – Sept. 23
Toma de Conciencia – Nov. 25
Trae Ante Dios Cualquier Petición – Jul. 11
Transformación A Través – Nov. 1
Tristeza – My. 20
Tú Eres Digno de Ser Amado – Febr. 29

U

Un Pensamiento Claro – Dic. 14
Una Víctima No – Sept. 30

V

Valora Este Momento – Agt. 18
Valoremos Nuestras Necesidades – Dic. 8
Vayamos Hacia Adelante – Jun. 11, Dic. 29
Ve Con la Corriente – Jul. 8
Venganza – Sept. 16
Vivamos Nuestras Vidas – My. 18
Vive en el presente – Febr. 21
Vivir con la Familia – Mzo. 10

Vulnerabilidad – En. 8, Agt. 4

Y
Ya No Estamos Enganchados – En. 26

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANONIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LOS DOCE PASOS DE AL-ANON

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

SERVICIOS DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN DE HAZELDEN es una decisión de la Fundación Hazelden, una organización sin fines de lucro. Desde 1949, Hazelden ha sido líder en la promoción de la dignidad y el trato de las personas afectadas por la enfermedad de dependencia química.

La misión de la fundación es mejorar la calidad de vida de las personas, las familias y las comunidades proporcionando un continuo nacional de información, educación y servicios de recuperación que sean ampliamente accesibles; avanzar en el campo a través de la investigación y la capacitación; y mejorar nuestra calidad y eficacia a través de la mejora continua y la innovación.

Partiendo de eso, la misión de esta división es brindar información de calidad y apoyo a las personas donde sea que se encuentren en su viaje personal, desde la educación y la intervención temprana, pasando por el tratamiento y la recuperación, hasta el crecimiento personal y espiritual.

Aunque nuestros programas de tratamiento no utilizan necesariamente todo lo que publica Hazelden, nuestros materiales biblioterapéuticos respaldan nuestra misión y la filosofía de los Doce Pasos en la que se basa. Alentamos sus comentarios y opiniones.

La sede de la Fundación Hazelden se encuentra en Center City, Minnesota. Las instalaciones de tratamiento adicionales se encuentran en Chicago, Illinois; Nueva York; Plymouth, Minnesota; San Pablo, Minnesota; y West Palm Beach, Florida. En estos sitios, brindamos atención continua para hombres y mujeres de todas las edades. Nuestras instalaciones de Plymouth están diseñadas específicamente para jóvenes y familias.

Para obtener más información sobre Hazelden, llame al 1-800- 257-7800. O puede acceder a nuestro sitio de la World Wide Web en Internet en http://www.hazelden.org.

Betsellers de Melody Beattie…

Más Allá de la Codependencia

Y mejorando todo el tiempo

A medida que nos recuperamos de la codependencia, estas historias, ejemplos y actividades personales nos muestran que nuestro crecimiento puede reflejarse en relaciones positivas y saludables. Melody también brinda apoyo afirmativo sobre cómo podemos aprender de esos momentos en los que volvemos a caer en comportamientos codependientes. 250 págs.

Nº de pedido 5064

Cuidándonos

Esperanza para relaciones saludables

En este video VHS de apoyo de ½", Melody Beattie y otros codependientes en recuperación se acercan y comparten cómo trabajan para lograr el equilibrio en las relaciones. Comparten íntimamente cómo han aprendido a afirmarse y nutrirse a sí mismos, y dejar de depender de otras personas para su autoestima.

Nº de pedido 5836

Para obtener información sobre precios y pedidos, o un catálogo gratuito, llame a nuestros representantes telefónicos.

HAZELDEN

1-800-328-0098 (Llamada gratuita las 24 horas. EE. UU., Canadá y las Islas Vírgenes)

1-651-213-4000 (Fuera de EE. UU. y Canadá)

1-651-257-1331 (FAX 24 horas)

http://www.hazelden.org
(World Wide Web)

Pleasant Valley Road – P.O. Box 176 – Center City, MN 55012-0176